

# Sådan træner du, når du har nedsat strækkefunktion i knæet

Du skal træne for at øge strækkefunktionen i knæet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Fysio- og Ergoterapiafdelingen

##### Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

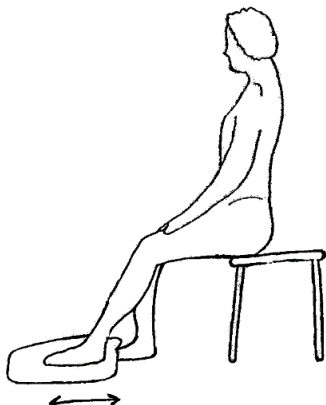
##### Farsø

Tlf. 97 65 31 30

##### Thisted

Tlf. 97 65 00 60

## SÅDAN GØR DU



### ØVELSE 1

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet.
- Når du laver øvelsen, skal underlaget være glat, fx en plasticpose på et gulvtæppe eller et håndklæde på et glat gulv.
- Lad foden glide frem, mens du løfter tæerne, så du strækker knæet mest muligt. Hold strækket i 30 sekunder. Gentag 3 gange.

Gentag øvelsen 4-5 gange dagligt.

### ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen.
- Vip foden mest muligt op.
- Pres knæet ned i underlaget, gerne så hælen løftes.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip spændingen langsomt og slap af.

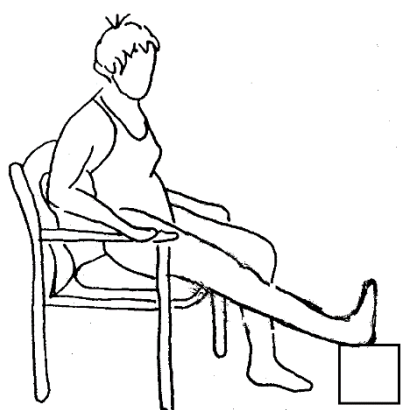
Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under hælen, så der er luft under knæet.
- Bliv liggende, så længe du kan slappe af.

Gentag øvelsen 3-5 gange dagligt.



### ØVELSE 4

- Sæt dig på en stol med foden på en skammel.
- Vip foden op og stræk knæet helt. Pres eventuelt med hånden lige over knæet.
- Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag øvelsen 2-3 gange 5 gange dagligt.



### ØVELSE 5

- Læg dig på maven på en seng eller et bord med underbenene og knæene ud over kanten.
- Læg eventuelt en sandpose på 1 kg omkring anklen.
- Bliv liggende, så længe du kan slappe af.

Gentag øvelsen 3-5 gange dagligt.



### ØVELSE 6

- Stå i gangstående med træningsbenet bagerst, mens du støtter hænderne mod en væg.
- Hold den bagerste fod i gulvet og lad tæerne pege lige frem.
- Læn hele kroppen frem, mens du holder bagerste ben strakt, indtil du mærker stræk bag på underbenet og bag på knæet.
- Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag øvelsen i 2-3 gange 3-4 gange dagligt.



### ØVELSE 7

- Sid på kanten af en stol med knæet strakt og foden vippet op.
- Læn overkroppen fremad med ret ryg, indtil du mærker stræk på bagsiden af benet.
- Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag øvelsen 2-3 gange 5 gange dagligt.