

## Sådan træner du knæet



### ØVELSE 1

- Vip kraftigt med begge fødder og ankler.
- Gør det minimum 20 gange hver vågen time.
- Øvelsen har bedst effekt, hvis du placerer fødderne over hjertehøjde.



### ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk træningsbenet.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 3

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under anklen, så knæet er fri af underlaget.
- Pres knæet ned mod underlaget, så det strækkes.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ sekunder \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 4

- Sæt dig på kanten af en stol med en tør klud eller en plastikpose under foden.
- Træk benet så langt ind under dig som muligt.
- Stræk benet ud igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 5

- Sæt dig på kanten af en stol med træningsbenet strakt frem.
- Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder. Lav \_\_\_\_\_ gentagelser \_\_\_\_\_ gange dagligt.



#### ØVELSE 6

- Stå med træningsbenet oppe på en skammel eller en stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og armene.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 7

- Stå med afstand mellem benene. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Før skiftevis vægten fra det ene til det andet ben.
- Bøj let i det knæ, du lægger vægten på.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 8

- Stå med det ene ben foran det andet. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Før skiftevis vægten fra forreste til bagerste ben.
- Lav først øvelsen med det ene ben forrest og derefter med det andet ben forrest.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 9

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ og med armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned mod underlaget, så bækkenet løftes fri.
- Sænk bækkenet langsomt igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 10

- Læg dig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bækkenet så højt, du kan, og sænk herefter langsomt bækkenet igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 11

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæet på træningsbenet.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget, og så lårmusklen spændes.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 12

- Sæt dig på en stol med ret ryg.
- Stræk træningsbenet op til vandret og før det langsomt ned igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 13

- Stå med ryggen til en væg med en blød bold i knæhasen.
- Pres bolden mod væggen, så knæet strækkes.
- Hold strækket i 4-5 sekunder.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 14

- Rejs dig fra en stol og sæt dig igen med hænderne strakt frem for kroppen.
- Sørg for, at hofte, knæ og ankel peger lige frem
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 15

- Stå med ryggen op mod en væg med god afstand mellem fødderne og afstand til væggen.
- Glid op og ned ad væggen i et roligt tempo.
- Før knæene i samme retning som tæerne.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 16

- Stå med parallelle fødder.
- Tag et langt skridt frem med det ene ben og før modsatte knæ i retning mod gulvet.
- Før det forreste knæ i samme retning som tæerne.
- Vend tilbage til udgangsstillingen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 17

- Stå ved et trin.
- Sæt træningsbenet op på trinnet og hævet dig op og sænk dig ned i en rolig bevægelse.
- Vær opmærksom på, at knæet skal føres i retning af tæerne.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 18

- Stå med god afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Placér en klud eller en plastikpose under det raske ben.
- Før det raske ben tilbage, mens du bøjer knæet på træningsbenet.
- Vend tilbage til udgangsstilling.
- Det er vigtigt, at ankel, knæ og hofte på træningsbenet peger lige frem
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 19

- Stil dig med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Placér en klud eller en plastikpose under det raske ben.
- Før det raske ben ud til siden, mens du bøjer knæet på træningsbenet.
- Vend tilbage til udgangsstillingen.
- Det er vigtigt, at ankel, knæ og hofte på træningsbenet peger lige frem.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 20

- Stå med træningsbenets fod på en stol bag dig. Støt dig eventuelt til et bord eller lignende.
- Bøj ned i det raske ben, så der kommer stræk på lårmusklen i træningsbenet.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder. Lav \_\_\_\_\_ gentagelser \_\_\_\_\_ gange dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30