

Sådan træner du, når du har svært ved at bøje i knæet

Du skal træne dit knæ, som du har svært ved at bøje, for at øge bøjefunktionen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj knæet med hælen glidende langs underlaget.
- Hav eventuelt en plastikpose under foden.

Gentag øvelsen 10 gange 4-5 gange dagligt.

ØVELSE 2

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Underlaget skal være glat, fx en plastikpose på gulvtæppe eller et håndklæde på glat gulv.

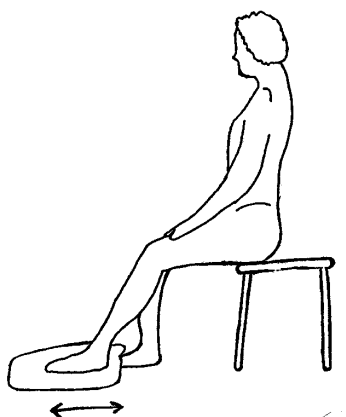
Øvelse a) Lad foden glide frem, mens du løfter tæerne, så du strækker knæet mest muligt.

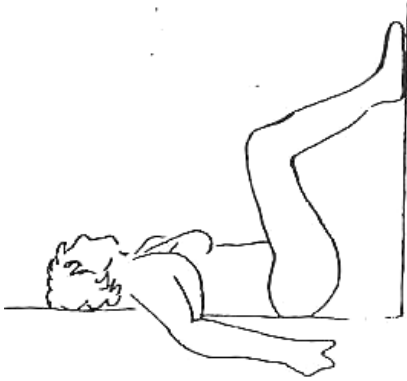
- Lad foden glide tilbage, mens du løfter hælen, så du bøjer knæet mest muligt.

Gentag øvelsen 10 gange 4-5 gange dagligt.

Øvelse b) Pres med det raske ben træningsbenet ind under stolen. Hold presset i 45 sekunder.

Gentag øvelse b 3-5 gange 4-5 gange dagligt.





ØVELSE 3

- Læg dig på gulvet eller i sengen med benene op ad en væg. Du skal ligge tæt på væggen.
- Bøj knæet ved at lade foden glide ned ad væggen. Pres eventuelt benet ned med den raske side.
- Hold spændingen i 45 sekunder.

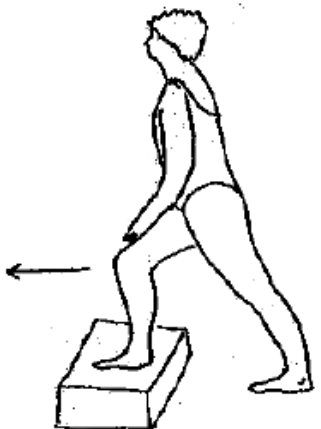
Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 4

- Sid på gulvet med knæet bøjet.
- Træk underbenet ind mod låret med begge hænder, så knæet bøjes mest muligt.
- Hold presset så længe du kan.
- Du må gerne starte med at lade benet glide frem og tilbage først.

Gentag øvelsen 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 5

- Stå med træningsbenet på et trappetrin eller en skammel.
- Før kropsvægten hen over det forreste ben. Hold eventuelt benet bøjet i 45 sekunder.
- Du kan gøre øvelsen sværere ved at øge højden på skamlen.

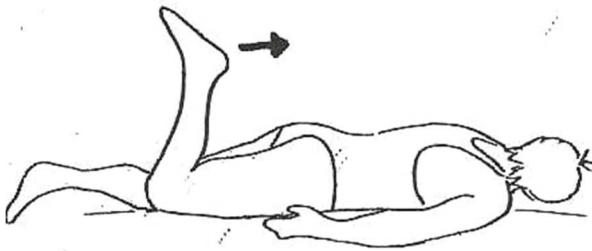
Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 6

- Sid på en kontorstol med begge fødder i gulvet.
- Hold fødderne fast i gulvet.
- Træk og skub stolen frem og tilbage.

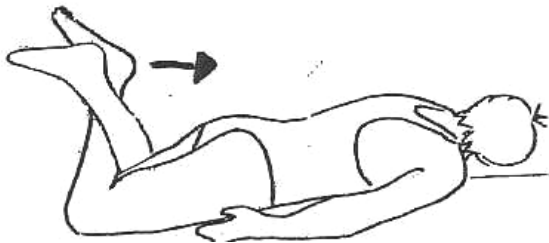
Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 7

- Læg dig på maven.
- Bøj og stræk skiftevis knæet.

Gentag øvelsen 20-30 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 8

- Læg dig på maven med bøjede knæ.
- Pres træningsbenets underben så langt op mod bagdelen som muligt med den anden fod.
- Hold presset i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 9

- Læg dig på maven og bøj knæet mest muligt, eventuelt med et håndklæde om anklen.
- Hold stillingen 45 sekunder.
- Øvelsen kan også laves stående.

Gentag øvelsen 2-3 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 10

- Kør på kondicyklen i et roligt tempo.
- Hvis du ikke kan komme hele vejen rundt, kan du alternativt køre frem og tilbage i halvcirkler.

Gentag øvelsen 5-10 minutter 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 11

- Sid på gulvet med begge knæ bøjede.
- Løft bagdelen.
- Pres bagdelen fremad, så knæene bøjes mest muligt.
- Hold stillingen i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 12

- Stå på alle 4 og pres bagdelen bagud, så knæet bøjes mest muligt.
- Hold stillingen i 45 sekunder.

Gentag øvelsen 3-5 gange 4-5 gange dagligt.



ØVELSE 13

- Stå foran en stol og placér underbenet på sædet.
- Pres bagdelen ned mod hælen, så knæet bøjes mest muligt.
- Hold presset, så længe du kan.

Gentag øvelsen 4-5 gange dagligt.