

DIN REHABILITERING

Daglig gymnastik - få tillbaka styrkan

Under sjukhusvistelsen får du lära dig ett hemträningsprogram i samråd med en sjukgymnast, en träning som du ska fortsätta med efter att du har kommit hem. Följ träningsprogrammet så bra det bara går och träna helst 5–6 gånger per dag i ca 5–10 minuter.

Eftersom träningen kan göra ont till en början kan du använda värktabletter för att lättare komma igång. Diskutera detta med sjuksköterskan eller sjukgymnasten.

Om du engagerar dig i din träning och rehabilitering kan du snart börja gå som vanligt igen.

HEMTRÄNING

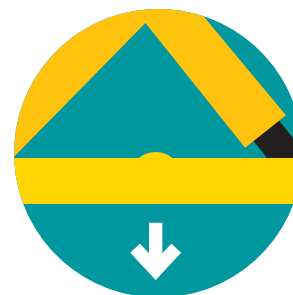
ÖVNING 1

1. Ligg på rygg.
2. Böj och sträck på foten, som pilarna visar.



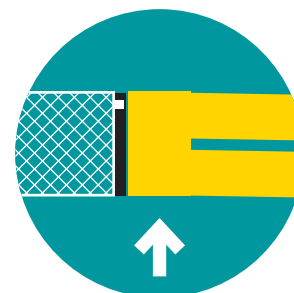
ÖVNING 2

Ligg på rygg. Pressa ner knät mot underlaget genom att spänna lårmuskeln. Håll kvar medan du räknar till tio, slappna sedan av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 3

Spänn stjärtmusklerna så att höfterna lyfter något från underlaget. Håll kvar och räkna till tio och slappna sedan av.



ÖVNING 4

Ligg på rygg. Böj det opererade benet så långt du kan och låt hälen vara kvar mot underlaget. Håll kvar några sekunder. Sträck sedan ut benet igen. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 5

Ligg på rygg med ena benet böjt. Lyft det andra benet något från underlaget och låt knät ska vara rakt hela tiden. Håll kvar och räkna till 10. Sänk sakta ner benet igen och slappna av. Upprepa X antal gånger.



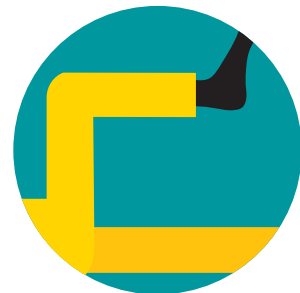
ÖVNING 6

Ligg på rygg. Böj benet mot magen, så långt du kan. Håll kvar några sekunder. Sträck ut benet och slappna av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 7

Ligg på rygg. Böj benet mot magen, så långt du kan. Håll kvar några sekunder. Sträck ut benet och slappna av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 8

Sitt på en stol så att hela foten stödjer mot golvet. Dra foten bakåt med hälen mot golvet. Böj knät så mycket du kan och håll kvar lite. Skjut sedan foten framåt. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 9

Dra foten bakåt med hälen mot golvet. Fäll överkroppen framåt och res dig upp. Upprepa X antal gånger.



1.



2.

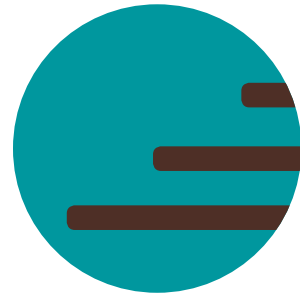
ÖVNING 10

Böj benet bakåt och uppåt så långt som möjligt. Upprepa X antal gånger.



TRAPPTRÄNING

Trapporna kan bli ditt träningsredskap. Den första tiden efter operationen kan du använda en speciell trappteknik för att träna knäna samtidigt som du enklare tar dig upp- och nedför ovanvåningar.



TRAPPTRÄNING UPPFÖR

Om du fått
en knäprotes:

1. Friska benet först
2. Sedan det opererade benet

Om du har fått
två knäproteser:

1. Starkaste benet först
2. Sedan det svagaste benet



TRAPPTRÄNING NEDFÖR

Om du har fått
en knäprotes:

1. Det opererade benet först tillsammans med kryckan
2. Sedan det friska benet

Om du har fått
två knäproteser:

1. Det svagaste benet först tillsammans med kryckan
2. Starkaste benet sist

