

Fysioterapi

Øvingar for kne og hofte

Ankeløvingar:

- Bøy opp/ned og inn/ut i ankel.
- Lage sirkelar med føtene begge vegar.

Kne- og hofteøvingar:

Liggande:

1. Bøy opp i kne så langt du kjem, strekk ut. Skyv hælen frå deg så langt du kan.
2. Stor brusflaske eller liknande under kne.
Press knehasen ned, hælen løftast og kneet strekkast. Senk ned.
3. Løft beinet opp med strakt kne, senk roleg ned til beinet hviler på underlaget.

Sittande:

4. Strekke kneet maksimalt ut og stram den store lårmuskelen. Senk ned igjen.
Merk: Kne og tær peikar opp mot taket!
5. Set heile foten i golvet, kne og tær peikar i same retning. Du har også en liten bøy i kne.
Stramme store lårmuskel mens du samstundes pressar hæl og fot ned i underlag, slapp av.
Kontroller stramming med i hand på låret. Merk: Kneet skal haldast i ro.

Ståande:

6. Tærne peikar rett fram, bein i ca. hoftebreidd avstand.
Vektoverføring frå side til side. Stopp med lik tyngde på begge beina.
7. Løft deg opp på tå og senk ned igjen.
8. Løft tærne opp frå golvet, stå på hælane, senk tilbake.
9. Sjekk stillinga på føtene – dei skal peike rett fram med hoftebreidd avstand.
Gjer ein liten bøy i knea (som om du skal sette deg på ein stol), strekk opp igjen.

5-15 repetisjonar per øving.

4-6 gongar per dag.

Lykke til! 😊

Skadepoliklinikken Fysioterapi

Telefon: 55 56 87 18

Nettadresse: <https://helse-bergen.no/avdelinger/ortopedisk-klinikk/skadepoliklinikken>