



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik




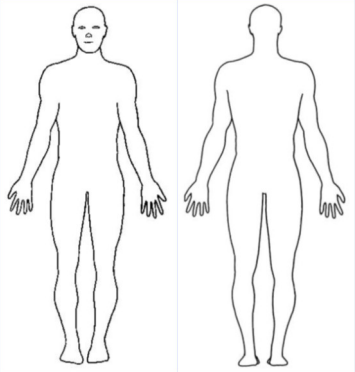
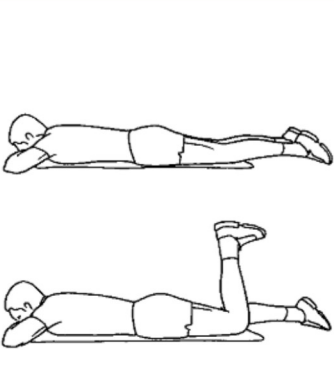
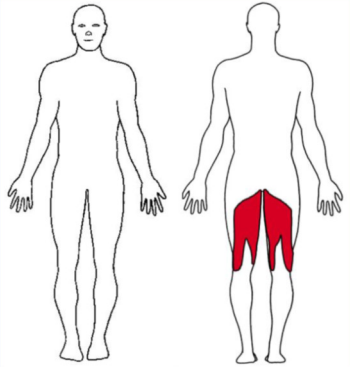
KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

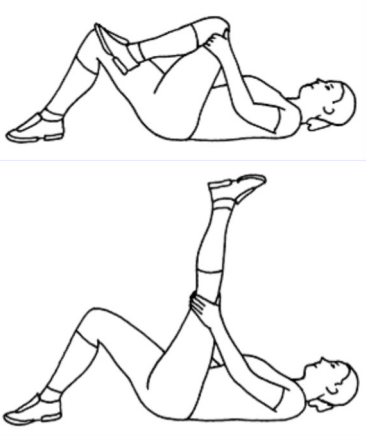
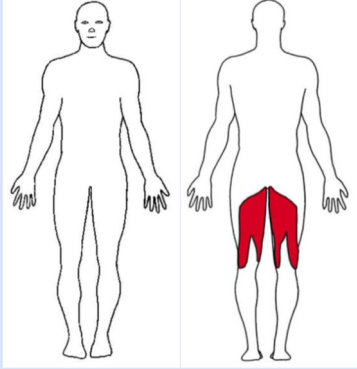
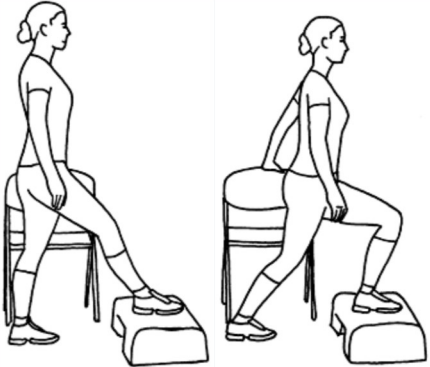
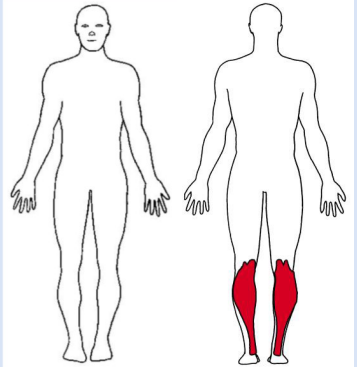
ØVELSER FOR KNE—DEL II

Øvelser etter innsetting av kneprotese.

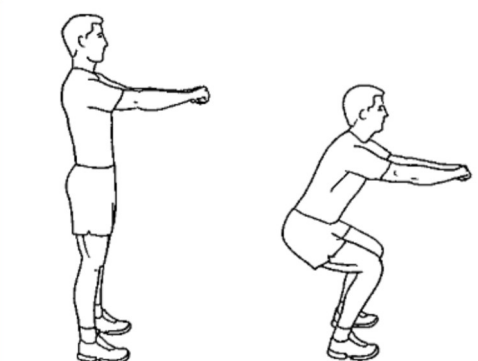
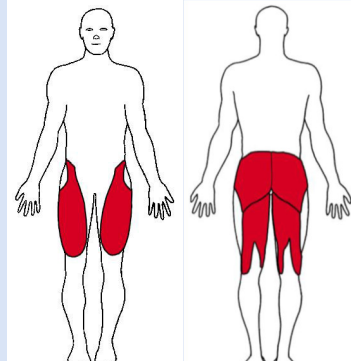
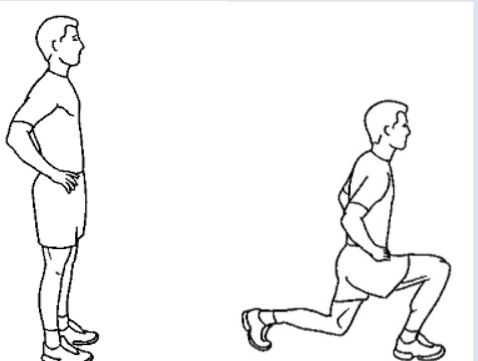
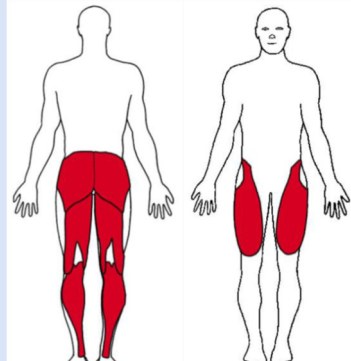
ØVELSER FOR KNE—DEL II

Følgende øvelser har høyere vanskelighetsgrad enn øvelsene som ble gjennomgått rett etter operasjonen. Som et generelt råd gjøres øvelsene merket som styrkeøvelser 10-12 repetisjoner. Øvelser merket som bevegelighetsøvelser kan gjerne gjøres mer. Øk antall serier etter hvert. En bør fremdeles tilpasse aktivitet og trening etter hevelse og smerter.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus
1 Ergometer-sykkel		 <p>Bruk gjerne ergometersykkelen som oppvarming til de neste øvelsene dersom du har det tilgjengelig.</p>
2 Mageliggende ettbeins knebøy		 <p>Øvelse for bevegelighet: Ligg på magen med strake bein. Spenn opp muskulaturen på baksiden av låret, bøy kneet og før hælen mot setet. Senk rolig tilbake.</p>

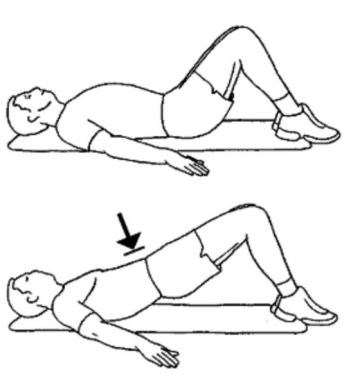
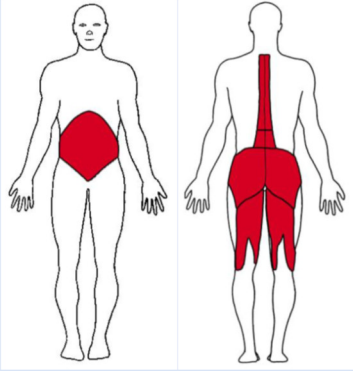
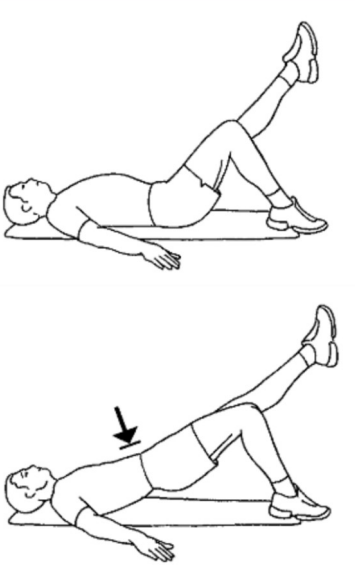
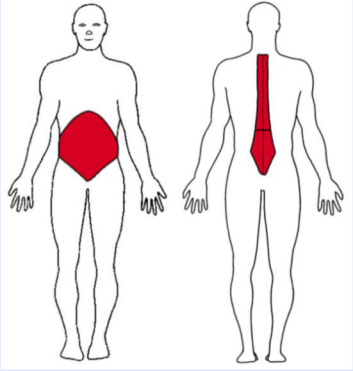
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus
<p>3 Dynamisk tøying av bakre lårmuskel</p>		 <p>Øvelse for bevegelighet: Ligg på ryggen med bøyde bein. Ta tak i undersiden av låret og trekk låret mot brystkassen. Vekselsvis strekk og bøy i kneleddet for aktiv tøying av bakre lårmuskel.</p>
<p>4 Knebøy med belastning på step</p>		 <p>Øvelse for bevegelighet: Plasser foten på en stepkasse eller i et trappetrinn. Støtt deg gjerne til en stol eller et gellender. Før kneet fremover slik at kneleddet bøyes. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.</p>



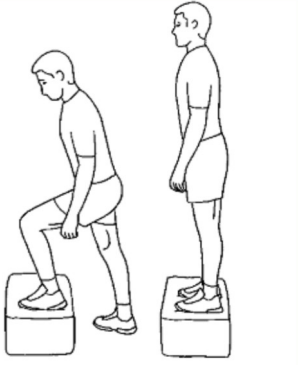
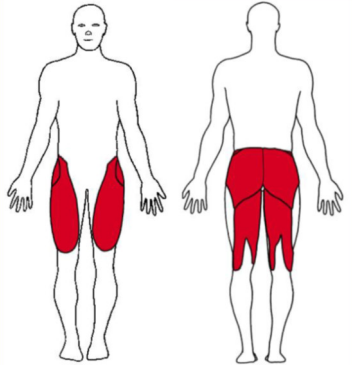
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus
5 Knebøy		
6 Utfall		

Øvelse for styrke: Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Øvelse for styrke: Stå med samlede bein og sett armene i siden, eventuelt støtt deg til en stol eller et bord. Sett det opererte beinet foran det andre (et langt steg). Bøy i knærne til kroppen er i dyp posisjon. Skyv fra med det fremste beinet og returner til startstillingen.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus
<p>7 Seteløft - vanskelighetsgrad I</p>		 <p>Øvelse for styrke: Plasser fotsålene i underlaget som vist på illustrasjonen. Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk rolig ned igjen.</p>
<p>8 Seteløft - vanskelighetsgrad II</p>		 <p>Øvelse for styrke: Plasser den ene fotsålen i underlaget som vist på illustrasjonen. Strekk det andre beinet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk rolig ned igjen. Gjenta med det andre beinet.</p>



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus
9 Steg opp		 <p>Øvelse for styrke: Plasser det ene beinet i et trappetrinn eller på en stepkasse. Bruk dette beinet til å stige opp med. Senk rolig og kontrollert ned igjen. Gjenta øvelsen med motsatt bein.</p>



Skann QR-koden for video av øvelsene

Bildene er hentet fra ExorLive AS ©2017



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no