

# Informasjonsark fysioterapi øvingar ved kneskadar

## Ankeløvingar:

- Bøy opp/ned og inn/ut i ankel.
- Lage sirklar 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. Senke ned.
3. Løft foten opp med strakt kne, senke heilt ned til 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 hælen i golvet, kne og tær peikar i same retning, liten bøy i kne, bøy i ankel. Stramme store lårmuskel mens du pressar hælen ned i underlag, slapp av. Kontroller stramming med i hand på låret. Merk: Kneet skal haldast i ro.

### Ståande:

6. Tærne rett fram, bein i ca. hoftebreidd avstand. Vektoverføring frå side til side. Stopp med link tyngde på begge beina.
7. Løft deg opp på tå, senke ned.
8. Løft tærne opp frå golvet, stå på hælane, senke tilbake.
9. Sjekk stillinga på føtene – dei skal peike rett fram, hoftebreidd avstand. Gjer ein liten bøy i knea (som du skal sette deg på ein stol), strekk opp igjen.
10. Stå inntil ein vegg – skuldra pressast inn mot veggen. Skadd fot er ytst. Inste (ikkje skadd) fot løftast opp, slik at du står på ein fot.

Gjer ein bøy i kneet mens du står på ein fot. Strekk opp igjen.

5-15 repetisjonar per øving.

4-6 gongar per dag.

Lykke til! 😊