

Hjemmeøvelsesprogram – Knæ –Lette stabilitetsøvelser

Sørg for at lave øvelserne hver dag.

Tag en snak med fysioterapeuten, hvis du får mere ondt af øvelserne.

Du behøver ikke at lave øvelserne lige efter hinanden.

Prøv om du kan integrere øvelserne i din hverdag (f.eks. når du vasker op, går tur, venter på bussen mm.).

1)

Stå på træningsbenet. Lav lette knæbøjninger. Sørg for at knæet er stabilt og at det føres lige frem over foden. Bækken skal være lige.

3x10 gentagelser.

2)

Stå på let bøjet træningsben. Vip frem i hoften så du langsomt læner dig fremover. Modsatte ben hæves, så krop og ben er på en lige linie. Hold træningsbenet i ro. Ret dig langsomt op igen, til hoften er helt strakt.

10 gentagelser.

3)

Gå på tæer.

1-3min.

4)

Hop frem, til siden og bagud på træningsbenet.

Land på let bøjet knæ og sørg for at have et stabilt knæ.

2-4min