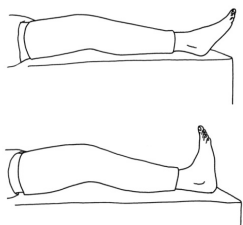
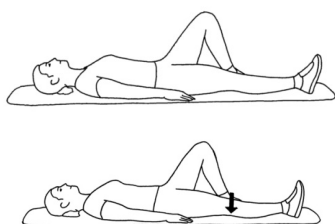


Liggande övningar utförs i sängen. Gör programmet 2-3 gånger per dag. Gör varje övning 10-20 gånger, vila och upprepa en gång.



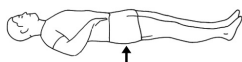
1. Fottramp

Om du har foten fri, trampa kraftiga tag med fötterna, annars rör på tårna. Gör övningen varje vaken timme.



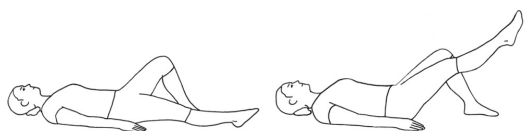
2. Ryggliggande knästräck

Ligg på rygg med raka ben. Pressa ner knävecket i madrassen så att du spänner lårets framsida, håll kvar några sekunder. Slappna av.



3. Spänn rumpan

Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidan. Spänn rumpan, håll kvar några sekunder, slappna av.



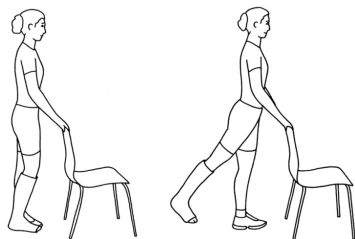
4. Rakt benlyft

Ligg på rygg. Böj det friska benets knä och sätt foten i madrassen. Sträck det andra benets knä och lyft benet, sänk långsamt.



5. Ryggliggande utåtföring av ben

Ligg på rygg med raka ben. För benet ut åt sidan och sedan tillbaka igen. Tårna ska peka upp mot taket under hela övningen.



6. Stående bakåtföring av ben

Håll dig i något stadigt. Stå på det friska benet. För det andra benet rakt bakåt, spänn rumpan, sänk benet långsamt. Tänk på att hålla ryggen rak och blicken riktad framåt.



7. Information

För att motverka svullnad är det viktigt att du lägger dig med benet i högläge 2-3 gånger under dagen. Foten ska placeras så högt att den ligger ovan hjärthöjd.

När du sitter ska du ha benet på en stol eller pall framför dig.

Om du **får** belasta ditt ben och ska gå uppför en trappa tar du det bästa benet först, när du går nedför tar du det sämsta benet först.

Om du **inte får** belasta ditt ben och ska hoppa uppför en trappa, håller du det sämsta benet bakåt. Nedför håller du det sämsta benet framför dig.