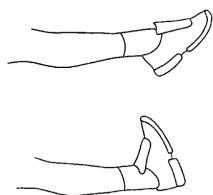
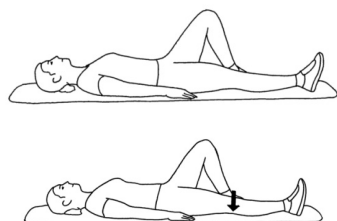


Gör träningsprogrammet minst 2 gånger per dag, 10-15 repetitioner tills dina besvär har minskat. När du sitter ska du ha benet på en stol framför dig för att motverka svullnad. I början kan du vid behov avlasta med stöd av kryckkäppar. När du går uppför en trappa går du med det starkaste benet först, nerför går du med det svagaste benet först.



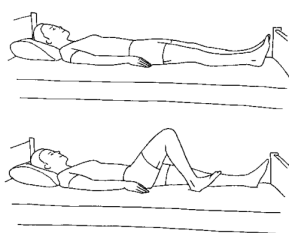
1. Fottramp

Trampa kraftiga tag med fötterna. Gör övningen varje vaken timme tills du är uppe och går självständigt.



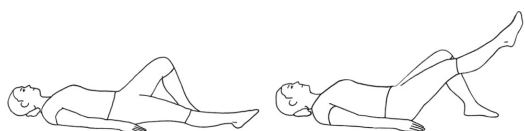
2. Ryggliggande knästräck

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



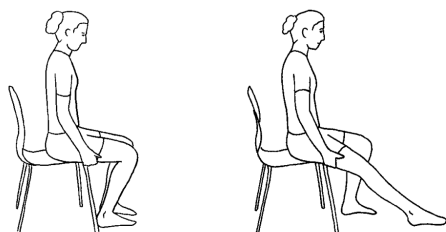
3. Ryggliggande släpncykling

Ligg på rygg med raka ben. Släpa hälen längs underlaget mot rumpan genom att böja i knät. Sträck ut benet.



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. Sittande knästräckning - böjning

Sitt på kanten på en stol med bägge fötterna på golvet. Låt foten glida framåt på golvet och drag den därefter tillbaka igen, genom att böja i knät. Se till att foten har kontakt med golvet genom hela rörelsen.