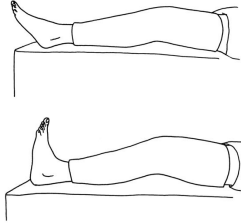


Utför träningsprogrammet 2-3 gånger per dag. Utför så många repetitioner att du blir trött i den muskel du jobbar med.



### 1. Fottramp

Trampa med fötterna. Utför 15-20 repetitioner varje vaken timme.



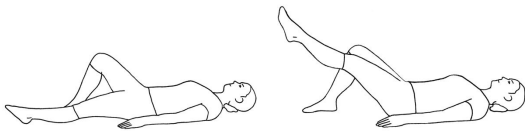
### 2. Ryggliggande knästräck

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



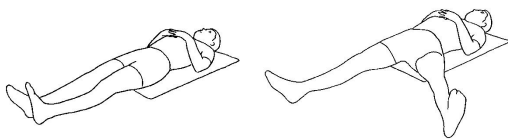
### 3. Spänn rumpan

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



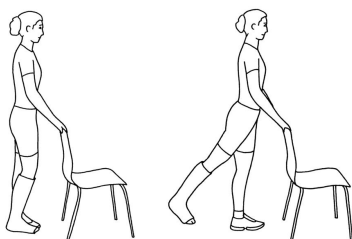
### 4. Rakt benlyft

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

Stå rakt och ta stöd med händerna mot tex en stol. Spänn rumpan och för benet bakåt. Tänk på att hålla ryggen rak.



## 7. Information

När du sitter ska du ha benet på en stol framför dig för att motverka svullnad.

Ligg och vila 1-2 gånger per dag med benet högt.

Om du får belasta ditt skadade ben går du med det friska benet först uppför i trappan. Nedför går du med det gipsade benet först.