

1. Information:

Det är viktigt med rörelseträning för att undvika stelhet i knät.

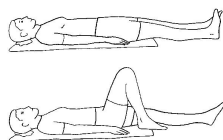
Påbörjar rörelseträning i syfte att motverka svullnad.

Utför övningarna fler gånger/dag.

Vid behov, avlasta med kryckkäppar.

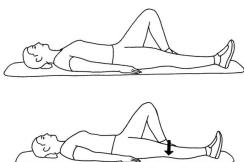
Läs gärna mer på www.1177.se.

Du är välkommen att kontakta fysioterapeut/sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär.



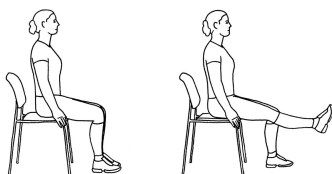
2. Ryggliggande släpcykling

Böj i höft och knä så långt det går genom att släpa med hälen längs underlaget. Släpa hälen tillbaka så du sträcker ut benet igen.



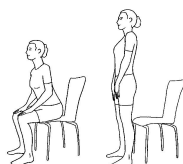
3. Ryggliggande knästräck

Ligg med raka knän. Spänn de främre lårmusklerna så knäveckan pressas mot underlaget.



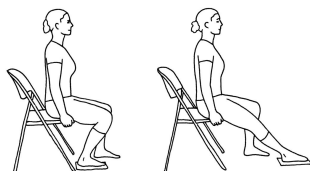
4. Sittande knästräck

Växelvis knästräckning.



5. Sitta och resa sig

Res upp och sitt sedan ned.



6. Knästräck och -böj

För foten framåt och bakåt så långt du kan.

