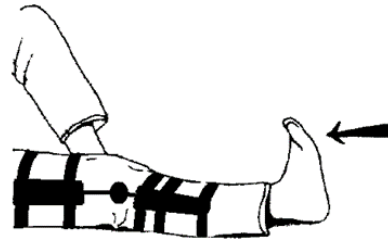


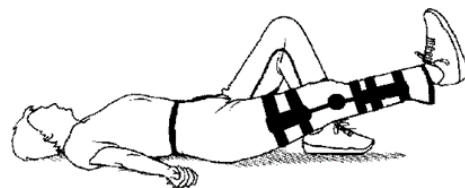
1. Trampa med fötterna 20 gånger per timme tills du är uppe och går självständigt.



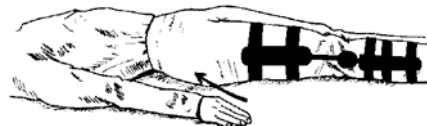
2. Spänn lårmuskeln genom att pressa ner knävecket mot underlaget, håll kvar några sekunder.



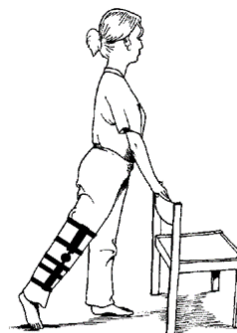
3. Med rakt ben, spänn låret och lyft benet, sänk långsamt.



4. Spänn skinkorna och håll spänningen några sekunder.



5. Stå på det friska benet. För det andra rakt bakåt, spänn rumpan. Tänk på att hålla ryggen rak och inte luta dig framåt.



6. Stå på det friska benet och lyft det andra utåt sidan. Sänk det långsamt.



Gör träningsprogrammet minst 2 gånger per dag. Antal repetitioner kan skilja mellan övningarna. Gör varje övning tills du känner dig trött i den muskel du jobbar med. Mycket av behandlingsresultatet beror på den egna träningsfliten.

När du går uppför en trappa går du med det bästa benet först, nerför går du med det sämsta benet först.

När du sitter ska du lägga upp benet på en stol för att motverka svullnad. Ligg och vila 1-2 gånger per dag.