

## Reaktionsövningar Övningstips

Övningsbank för reaktionsövningar vid knärehabilitering. Se dokumentet ”*Reaktionsträning – informationsblad*” för mer information gällande detta.

- **”Olika färger” – På väggen**
  - Lappar/märken i olika färger är uppsatta på en vägg i olika höjdnivåer (både nere mot golvet, på mitten och uppe så man får sträcka sig för att nå), med en total-bredd på några meter. Gärna 5-7 olika färger.
  - **Utförande:** Patienten står vänd mot väggen någon meter ifrån och joggar på stället (snabba fötter). Behandlaren står bakom och ropar en färg, patienten ska då ta något steg framåt/åt sidan för att med handen nudda märket med rätt färg på väggen, för att sedan komma tillbaka till utgångspositionen.
  - **Stegring:**
    - Kan stegras genom att patienten står vänd med ryggen mot väggen och på så sätt snabbt måste vända sig om och hitta rätt färg.
- **Löpning/riktningsförändring mot koner på golvet**
  - Ställ ut koner i olika färger på golvet framför patienten.
  - **Utförande:** Patient ska på uppmaning accelerera ut mot rätt kon och bromsa in rörelsen helt och sedan ta sig tillbaka. Antingen backa tillbaka eller utföra en vändning och springa tillbaka, det kan bestämmas innan eller låta patienten bestämma själv när han/hon utför övningen.
  - **Stegring:** Ställ konerna i en cirkel runt patienten för att jobba mer aktivt med vridningar/vändningar.
- **Sidledshopp mellan koner med utfall/acceleration framåt**
  - Ställ upp två koner med några meters mellanrum. Patienten står vänd framåt med konerna på varsin sida om sig.
  - **Utförande:** Patienten utför ”sidohopp” mellan konerna med tårna pekandes framåt hela tiden. På signal från behandlare ska patienten göra en snabb acceleration framåt och bromsa rörelsen på en innan bestämd linje som kan vara allt från ett steg fram till några meters löpning.
- **Hopp upp/ner från step-up bräda med riktningförändring/löpning.**
  - **Utförande:** Patienten står bakom step-up brädan, hoppar jämfota upp och sedan ner på andra sidan. När patienten hoppar neråt från step-up brädan visar behandlaren med sin arm vilket håll patienten ska utföra en riktningförändring/löpning åt vid landning.
  - **Att visa med armen** istället för att säga ”höger/vänster” tvingar patienten att lyfta upp blicken i samband med landningen.

- **Kasta boll (studsboll)**
  - Man behöver en rätt stor fri yta för denna övning.
  - **Utförande:** Patienten står mitt på golvet. Behandlare håller i en boll som gärna har lite studs i sig. Behandlaren kastar bollen upp i luften och det är patientens mål att fånga bollen som får studsa max 1 gång i marken.
  - **Stegring:** Stegras genom att kasta bollen längre ifrån patienten och snabbare så tempot måste ökas, även i olika riktningar och försöka "finta" patienten genom att t.ex. låtsas kasta bollen åt ett håll och sen kasta åt de andra.
  
- **Spegling**
  - Stå framför patienten så ni är vända mot varandra. Patienten ska spegla dina rörelser. Om du som behandlare tar ett steg åt vänster ska patienten ta ett steg åt sitt höger (ditt vänster), om du rör dig framåt ska patienten röra sig bakåt. Denna övning kräver mer av patienten och bör vara i ett slutskede av rehaben för en patient som ska tillbaka till riskidrott. Kräver såklart även att man som behandlare har möjlighet att utföra dessa rörelser själv.
  - **Stegring:** Kan stegras genom att man lägger till ett ytterligare moment, t.ex. en boll som man kastar ibland till patienten. Detta kommer göra att patienten har mer att fokusera på och släpper ytterligare fokuset från sitt knä.
  
- **Stående balans med knuff**
  - **Utförande:** Patienten står på ett ben på t.ex. en step-up bräda, ska stå på det friska benet. Behandlaren står bakom och knuffar patienten lite lätt ned från step-up brädan i olika riktningar så att patienten måste landa på sitt skadade ben (eftersom patienten står på de friska).