

Hemträningsprogram till Dig som har patellarsenetendinos

- ▶ Den totala träningstiden är 12 veckor.
- ▶ Vecka 1 och 2 utföres övningarna 2 ggr/dag med kroppen som belastning.
- ▶ Vecka 3 ska belastningen ökas successivt t ex. med hjälp av vikt i ryggsäck.
- ▶ Smärta från senan under träning är tillåten.

Lycka till!

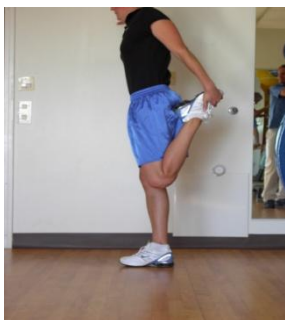
Vecka 1 och 2



*Excentrisk- broms- träning av främre lårmuskulaturen.
Utför 15 repetitioner i 3 set.*

- 1.** Stå med fötterna på en kil med 25 graders lutning. Börja stående på onda benet, böj långsamt på knäet så djupt du kan. Tänk på att belastningen går genom hälen, försök att hålla ryggen så rak som möjligt. Sträck upp med båda benen. Upprepa.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Excentriskträning patellarsena	2012-01-01



Stretching av främre lårmuskulaturen.

2. Stretcha med böjt knä och rak höft, undvik att svanka i ryggen. Håll 20 sekunder. Alternativ träning, exempelvis cykling och simning är tillåten.

Vecka 3 till 6.

1. Fortsatt bromsträning (bild 1) med ökad belastning t ex **med hjälp av vikter i rygsäck, ca 3 -10 kg.**
 2. Stretching som ovan (bild2).
- Alternativ träning som ovan, även styrketräning på gym av benen kan påbörjas dock ej träning i leg extension/benspark maskin

Vecka 7 till 12.

1. Fortsatt bromsträning som ovan med successivt ökad belastning.
Träning 3*15 reps 1 g/dag.
2. Stretching som ovan.

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas knäsektion i samverkan med
Ortopedkirurg Lotta Willberg

Slutligen!

- Rådgöra med din behandlande sjukgymnast hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Excentriskträning patellarsena	2012-01-01