

## Rehab/förebyggande – Cirkulationsövningar

Gör övningarna lugnt och kontrollerat!

Om du har problem med knät, bör du ta kontakt med en sjukgymnast och få problemen utrett så du kan få ett mer specifikt program. Detta kan dock vara en början.

### MÅLSÄTTNING

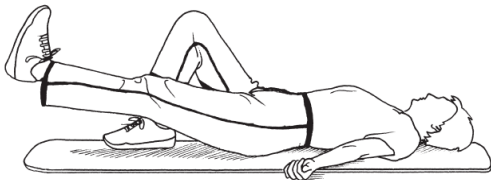
Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad. Öka cirkulationen av ledvätska och öka blodcirkulationen. Återfå full rörlighet. Bibehåll kroppens övriga rörlighet, koordination, uthållighet och styrka.

### Cirkulationsträning.

Skall utföras 1-2 gånger per dag. Ökar cirkulationen av ledvätska i leder och blodcirkulationen i olika strukturer runt knät och ger därmed ökad möjlighet till läkning och vävnader kan börja byggas upp.

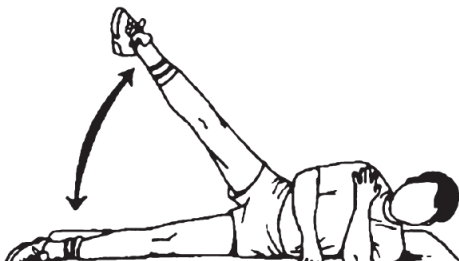
### 1. Följande övningar kör du TRE varv och 20 rep/ben,

Dvs **Figur 1** 20 vänster ben, 20 höger ben, sedan **Figur 2** 20 vänster ben, 20 höger ben. Fig. 3 och sedan Fig. 4 innan du börjar om med Figur 1 igen och kör det totalt tre varv.



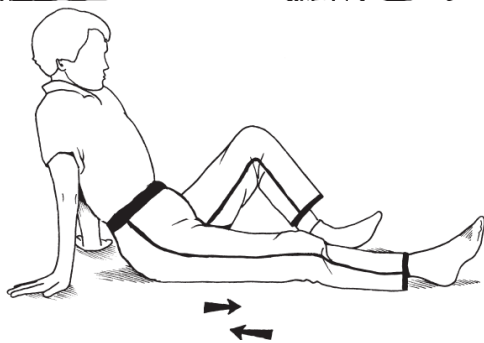
**Figur 1.**

Rakt benlyft. Ligg på rygg med ena benet böjt. Lyft upp det andra benet till knähöjd på det andra benet och sänk tills hälen nuddar och lyft igen. **Håll knäleden så sträckt som möjligt, vinkla tån mot dig.** Upprepa 20 gånger och växla med övningarna i figurerna 2, 3 och 4



**Figur 2.**

Rakt benlyft i sidliggande. Ligg på sidan och lyft benet uppåt, sänk tills foten nuddar och lyft igen, 20 st per ben.



**Figur 3.**

Släpncykling. Låt hälen glida på underlaget och böj och sträck knäleden i ett jämnt och lugnt tempo, 20 st per ben.



**Figur 4.**

Höftlyft. Ligg på rygg med benen böjda och lyft sakta upp höften så långt det går, sänk höften och upprepa 20 gånger.

2. Stå på ett ben, 3 \* 30 sek per ben (ha lätt böjt ben i knäleden, blunda om du tycker det är för enkelt).

Nästa sida för avslutande stretchning.

### 3. Avsluta med följande stretchingövningar



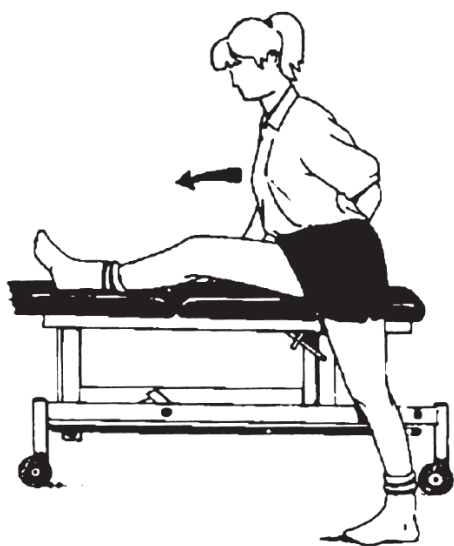
**Figur 5.**

Stretching av ytliga vadmuskeln. Sätt den skadade foten bakåt med hälen i golvet och tårna pekande framåt. Luta framåt i 20 sek. Upprepa 3 gånger.



**Figur 6.**

Stretching av främre lårmuskeln. Ligg på magen med en kudde under knät. Håll ner höfterna mot underlaget och dra in foten i 20 sekunder. Upprepa 3 gånger.



**Figur 7.**

Stretching av lårets baksida. Lägg upp benet på en stol eller ett bord med cirka 10 graders vinkel i knäleden. Stå med tårna rakt fram på det andra benet och fäll framåt med rak rygg tills det töjer på lårets baksida. Håll kvar i 20 sekunder och upprepa 3 gånger.