

Let øvelse

Mellem øvelse

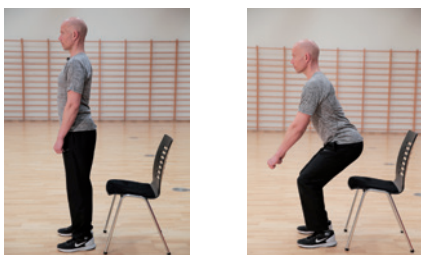
Svær øvelse

## Øvelse 1A - Let



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og ryggen mod en dør. Fødderne skal være placeret et lille stykke fra døren. Bøj nu i hofte og knæ, så du glider ned langs døren, men stop halvvejs. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 1B - Mellem



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Brug evt. en stol som vist på billedet. Bøj nu i hofte og knæ, som om vil du sætte dig ned, men stop halvvejs. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 1C - Svær



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Brug evt. en stol som vist på billedet. Bøj nu i hofte og knæ, som om du vil sætte dig ned, men stop først helt nede ved stolesædet uden at sætte dig. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 2A - Let



Læg dig på ryggen med let bøjede ben. Placer armene ned langs siden. Spænd sæde- og lårmusklerne, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 2B - Mellem



Læg dig på ryggen med let bøjede ben og en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Spænd sæde- og lårmusklerne, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen. Stræk nu det ene ben ud, og før det lidt ud til siden. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen på den anden side.

## Øvelse 2C - Svær



Læg dig på ryggen med det ene ben let bøjet og det andet ben strakt. Spænd sæde- og lårmuskulatur, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen så højt, du kan, mens du hele tiden holder benet strakt. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen på den anden side.

## Øvelse 3A - Let



Lav gerne øvelsen på et glat gulv, og placer evt. en klud under den ene fod. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og støtte fra en stoleryg. Lad den ene fod glide ud til siden, så langt som du kan, og vægten overføres til det andet ben. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 3B - Mellem



Lav gerne øvelsen på et glat gulv, og placer evt. en klud under den ene fod. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lad den ene fod glide ud til siden, så langt som du kan, og vægten overføres til det andet ben. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

## Øvelse 3C - Svær



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tag et langt skridt ud til siden, så vægten overføres til benet. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen på den anden side.

## VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette knæ smerter
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk), inden du går i gang
- ▶ Start på det letteste niveau (A), og øg herefter sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

### For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau
- ▶ Øvelsen skal udføres på både venstre og højre side for at sikre en god symmetri



Brug QR-koden til at gå til knæøvelser  
på Patienthåndbogen på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)