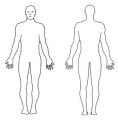
Knäartros - låg svårighetsgrad

Träning utgör den primära behandlingsmetoden för majoriteten av personer som lider av artros, oavsett omfattningen av besvären. Forskning har visat att träning minskar smärta, ger bättre funktion och gör vardagliga aktiviteter lättare att genomföra. Tillsammans med träning är viktreduktion/livsstilsförändring, för de som behöver det, en viktig del av grundbehandlingen för patienter med artros. Programmet innefattar enkla övningar för att öka styrka, ledrörlighet samt balans/stabilitet.

Övningarna kan utföras 2-3 gånger per vecka, med minst en vilodag mellan varje träningspass.

Detta program är baserat på informationen i NICE Guidance, Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management: https://www.nice.org.uk/guidance/ng226

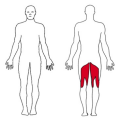



1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

Varaktighet: 10 min 0 sek



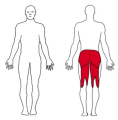


2. Dynamisk stretching av bakre lårmuskel

Ligg på ryggen med böjda ben. Ta tag på undersidan av låret och dra knät mot bröstkassan. Sträck och böj växelvis i knäleden för en aktiv stretching av bakre lårmuskel. Stretchingen känns mest när knäleden sträcks ut.

Set: 2 , Repetitioner: 10



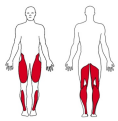


3. Bäckenlyft

Böj knäna ca 90 grader. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

Set: 2 , Repetitioner: 10



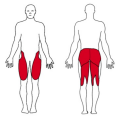


4. Knästräck och böj m/slide

Sitt på en stol med bra hållning. Placera foten på en tygbit eller liknande för att reducera friktionen mot underlaget. Starta med knäleden böjd så att hälen är så långt in under stolen som möjligt. Sträck därefter ut knät helt ut och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar rörelsen.

Set: 2 , Repetitioner: 15



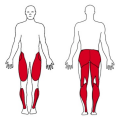


5. Knäböj m/stol

Placera stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna upp framför bröstet. Böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.

Set: 2 , Repetitioner: 15

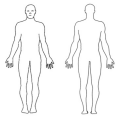




6. Stående viktöverföring med stöd

Sätt två stolar med stolsryggarna mot varandra. Stå mellan stolarna så att du kan ta stöd på stolsryggarna. Böj lite i knäna. Lägg vikten över på det ena benet, stå en stund innan du lägger vikten över på det andra benet.

Set: 2 , Repetitioner: 15

7. Tyngdöverföring framåt och bakåt, bredbent

Stå med fötterna samlade. Ta ett steg fram så att den ena foten är framför den andra. Båda fotsulorna ska vara i marken under hela övningen. Lägg kroppsvikten på det främre benet medan du böjer i främre knät och det bakre benet sträcks ut. Lägg därefter vikten på det bakre knät samtidigt som du böjer i bakre knät och det främre sträcks ut. Upprepa fram och tillbaka. Byt sida.

Set: 2 , Repetitioner: 15

Visa video