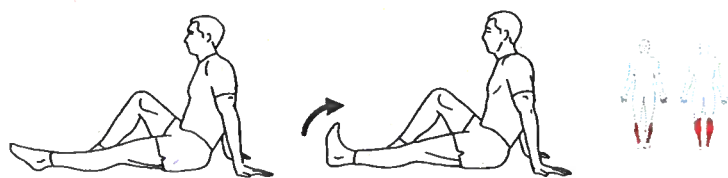


### ØVELSER ETTER KORSBÅNDRERKONSTRUKSJON

Utfør øvelsene 2-4 ganger per dag.



#### 1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet. Øvelsen gjøres for å øke blodsirkulasjon og bør utøves ofte de første dagen etter operasjonen for å hindre komplikasjoner.

**Sett:** , **Repetisjoner:**



#### 2. Sittende knestrek

Sitt på en matte og støtt deg mot en vegg eller lignende. Legg en liten pøll eller et sammenrullet håndkle under knehasen. Stram fremsiden av låret slik at du presser knehasen ned i pøllen og løfter hælen opp fra bakken. Forsøk å strekke kneet helt ut.

**Repetisjoner: 20 , Varighet: 15 sek**



#### 3. Sittende knestrek og -bøy

Sitt på en matte og støtt deg med armene. Beveg kneet så opp mot magen ved å bøye i hofte og kne og strekk benet helt ut igjen. Beveg ett ben av gangen.

**Sett:** , **Repetisjoner:**





#### 4. Sittende benløft

Sitt på en matte og støtt deg mot en vegg eller lignende. Legg et sammenrullet håndkle under knehasen. Stram fremsiden av låret slik at du presser knehasen ned i pøllen og løfter hælen opp fra bakken. Forsøk å strekke kneet helt ut. Hold kneet strakt mens du løfter hele benet opp i luften. Hev og senk beinet uten å legge det het ned mellom hver repetisjon

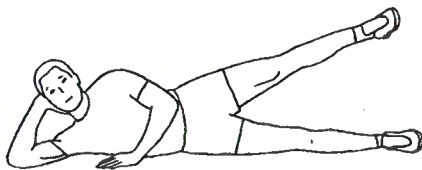
**Repetisjoner: 15 , Sett: 2**



#### 5. Sideliggende ettbensløft 2

Ligg på siden med strake ben og støtt hodet med den ene hånden. Løft det øverste benet oppover. Sørg for at tærne peker rett fram og at all bevegelsen skjer i hoften. Unngå derfor å vippe bekkenet mot deg eller rotere i hoften. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

**Repetisjoner: 15 , Sett: 2**



#### 6. Mageliggende ettbens knebøy 1

Ligg på magen med strake ben og la hodet hvile på underarmene. Spenn opp i muskulaturen på baksiden av det ene låret, bøy i kneet og før hælen mot setet. Senk rolig tilbake og gjenta med det andre benet.

**Sett: 2 , Repetisjoner: 15**

