



## AKUT KNÄSMÄRTA

Här följer råd till dig med smärta i knäleden. Smärtan kan bero på överbelastning eller en lindrigare skada.

Träningsprogrammet är uppdelat i två steg. Börja med övningarna i steg 1. Fortsätt med steg 2 då du klarar av att utföra övningarna i steg 1 utan smärta.

### Tips & råd

- Belastning/aktivitet till smärtgräns gynnar läkning.
- Smärta och svullnad styr din aktivitetsnivå.
- Kyla vid behov i smärtlindrande syfte.
- Högläge och kompression minskar svullnad. Att linda knät eller lägga upp benet på en stol kan således minska svullnaden.



©Physiotools

Om du haltar pga smärta eller stelhet så är det bra att använda kryckor.

Placera kryckkäpparna och det onda benet fram. Med det onda benet mellan kryckkäpparna, lägg vikt på benet till smärtgränsen. Lägg resten av vikten på kryckkäpparna. Ta ett lika långt steg framåt med ditt friska ben.

Syfta till en vanlig gångrytm, dvs. behåll en normal steglängd.

Om du vill gå med en krycka så skall den vara i motsatt hand till det sjuka knäet.

### STEG 1

Bild 1  
Ligg på rygg.

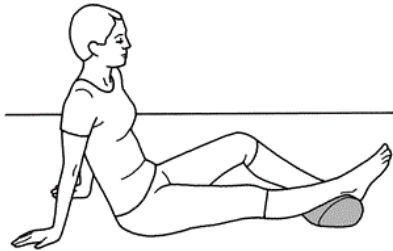


Böj och sträck benet så långt du kan genom att glida foten längs underlaget.

Upprepa 20 repetitioner, 3 ggr/dag.

©Physiotools

### Bild 2



©PhysioTools

Om du har svårt att sträcka knäet rakt så skall du göra denna övning.

Placera en rullad handduk under fotleden. Om det är svårt att göra övningen i sittande går det bra att göra den liggande.

Sträck på knät genom att spänna lårmusklerna. Försök få knävecket i golvet. Håll i 5 sek, slappna sedan av.

Upprepa 10 repetitioner, 3 ggr/dag.

### Bild 3



©Physiotools

Ligg på rygg med ena benet böjt och det som tränas rakt. Ha en rullad handduk under knävecket.

Böj vristen mot dig och spänn främre lårmusklerna för att sträcka ut knät. Håll knävecket mot handduken. Håll kvar i 3 sek, återgå sedan tillbaka.

Upprepa 10 repetitioner, 2 set, vila ½-1 min mellan varje set. 3 ggr/dag.

### Bild 4



©Physiotools

Ligg på rygg med ena benet rakt (benet du tränar) och det andra böjt.

Böj vristen mot dig och spänn främre lårmusklerna samtidigt du lyfter benet ca 20-30 cm från underlaget. Håll kvar i 3 sek. Återgå långsamt tillbaka.

Upprepa 10 repetitioner, 2 set, vila ½-1 min mellan varje set. 3 ggr/dag.



©Physiotools

#### Bild 5

Om du har svårt att stöda på benet så skall du göra denna övning

Håll i något stadigt. Stå med fötterna i höftbredd.

Förflytta tyngden från friska benet till sjuka benet så mycket du kan. Stanna i 5 sek och återgå sedan tillbaka.

Upprepa 10 repetitioner, 2 set, vila ½-1 min mellan varje set. 3 ggr/dag.



©Physiotools

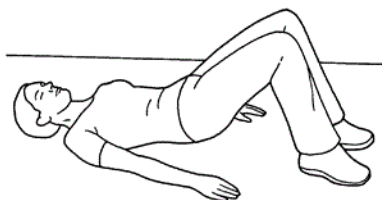
Tips på alternativa motionsaktiviteter som du kan göra även om du har ont i knäet:

Cykling, simning (inte bröstsim), vattenlöpning.

## STEG 2

#### Bild 1

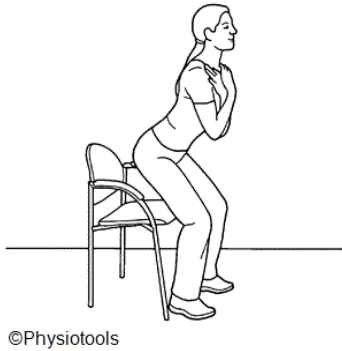
Ligg på rygg med benen böjda. Fötterna och knäna i höftbredd.



Spänn ihop mag- och sätesmusklerna och lyft upp rumpan från golvet så högt du kan.

Upprepa 8-12 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set. **2-4 ggr/vecka.**

©Physiotools



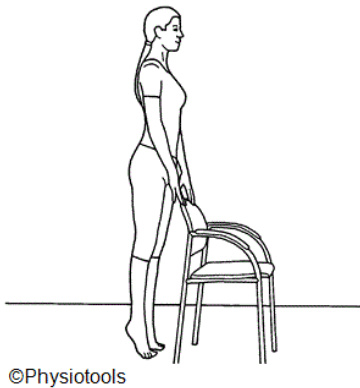
©Physiotools

#### Bild 2

Sitt med armarna i kors. Fötterna och knäna i höftbredd.

Stig upp och sätt dig sedan **långsamt** ner på stolen. Se till att knäna är i linje med fötterna. Övningen kan göras lättare eller svårare beroende på stolens höjd.

Upprepa 8-12 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set. **2-4 ggr/vecka.**



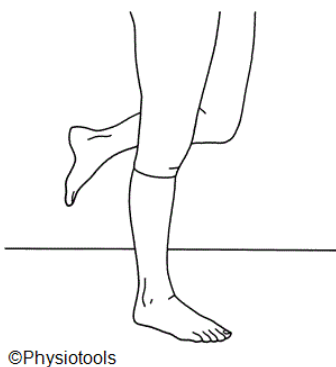
©Physiotools

#### Bild 3

Stå med fötterna i höftbredd. Håll i något stadigt.

Res dig på tå. Återgå långsamt tillbaka ned. Håll benen raka under övningen. Övningen är svårare desto mera vikt du lägger på det sjuka benet.

Upprepa 8-12 repetitioner, 3 set, vila ½-1 min mellan varje set. **2-4 ggr/vecka.**



©Physiotools

#### Bild 4

Håll i något stadigt. Ställ dig på det sjuka benet.

Hitta balansen. Minska på hjälpen av stödet så mycket du kan för att till sist klara av att stå på ett ben utan stöd.

Utför i 30 sek, 3 serier, vila ½-1 min mellan varje serie. **2-4 ggr/vecka.**