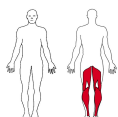


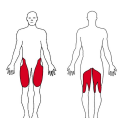
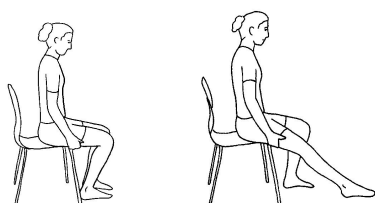
Venepumpe

Du kan sidde eller ligge. Bøj og stræk maksimalt i anklerne. Udføres mange gange dagligt.



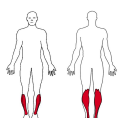
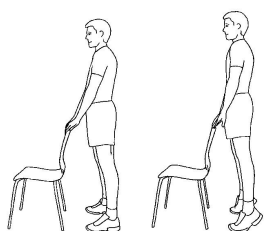
Knæstræk

Sid med det opererede ben strakt. Pres knæhasen mod underlaget. Når du mærkes et stræk på bagsiden af benet holdes stillingen i 20- 30 sek. Hjælp evt. til med hænderne. Hvis du laver øvelsen i sengen, ligges der et sammenrullet håndklæde under hælen



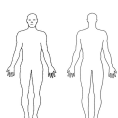
Knæbøjning

Sid på kanten af stolen med begge ben i gulvet. Glid foden frem og tilbage på gulvet. Vær opmærksom på at foden har kontakt med gulvet gennem hele bevægelsen. Læg evt. en tør klud under foden for at nedsætte modstanden. Du kan evt. også sidde på en kontrolstol. Fødderne bliver da i gulvet, mens du kører frem og tilbage på stolen.

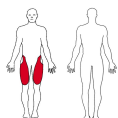
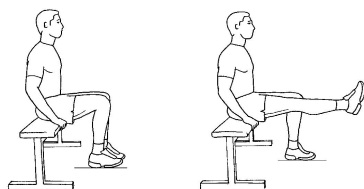


Balance

Støt dig med begge hænder på en stoleryg, et håndtag eller lignende. Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Løft hælene og rul op på tæerne.



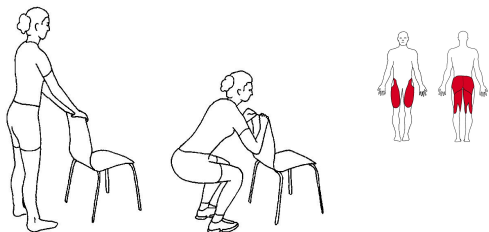
Øvelser efter 4-5 dage, eller når du kan.



Siddende knæstræk

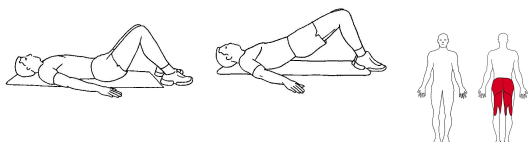
Sid på en stol. Stræk knæet ud, så hælen kommer fri af gulvet. Hold stillingen et par sek. inden knæet bøjes igen.





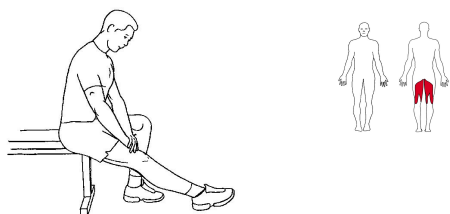
Knæbøjning m. støtte

Støt med begge hænder på en stoleryg. Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Hold ryggen lige, blikket frem og lav en knæbøjning. Du skal have lige vægt på begge ben.



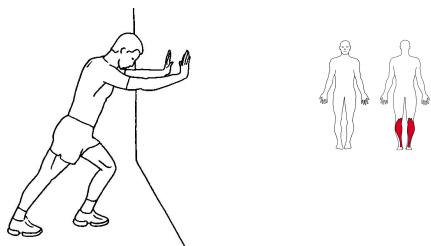
Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Du skal have lige vægt på begge ben.



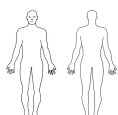
Udspænding - hase

Sid på kanten af en stol og stræk det ene ben. Placer hænderne over knæet og pres forsigtigt ned således at knæet strækkes helt. Overkroppen kan lænes frem for at skabe et ekstra stræk. Hold strækket i 15-20 sek.

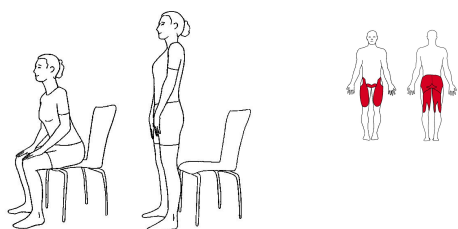


Udspænding - læg

Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet på det bagerste ben. Pres hoften frem til der mærkes et stræk i læggen. Hold strækket i 20-30 sek.



Øvelse efter 3-4 uger



Rejse og sætte sig

Sid på en stol med fødderne på linje. Rejs og sæt dig i roligt tempo med lige vægt på begge ben.

