# Etter korsbåndsoperasjon

Bruksguide til hele ExorLive-programmet på neste side

For voksne etter fremre korsbåndsrekonstruksjon når kirurg eller fysioterapeut har bekreftet at øvelsene passer. Følg alltid dine restriksjoner for belastning, knebøy, krykker og eventuell skinne.

## Slik bruker du programmet

- Øvelse 2–5: start med 1 x 10 morgen og kveld. Øk til 2 x 10 når dette tåles. Pause 30–60 sekunder mellom seriene.
- Sykkel er valgfritt: bare når det er tillatt og kneet kommer rundt behagelig. Start med 5 minutter, eventuelt mot 10. Ikke øk motstanden samtidig.
- Aktiv knestrekk må være tillatt. Ingen ankelvekt. Pølle brukes under øvelsen, ikke som fast hvilestilling.
- Ikke press bevegelsen forbi tillatt bøy eller gjennom økende smerte. Ved ny eller økt hevelse, svikt eller dårligere knestrekk: pause belastningen og få en vurdering.

## Bruk og sikkerhet

Menisk-/bruskinngrep, andre leddbåndsskader og revisjonskirurgi kan kreve et annet opplegg. Dette er generell veiledning uten behandlingsgaranti og gir ikke klarsignal til løping, hopp eller idrett.

Feber, sårvæske eller økende rødhet: kontakt behandlingssted/lege raskt. Ny smertefull, varm eller tydelig hoven legg/lår: kontakt lege raskt. Ved plutselig tungpust eller brystsmerter: ring 113. Legevakt: 116 117.

QR og «Vis video» åpner tilgjengelige øvelsesvideoer. Sykkeløvelsen har ikke tilgjengelig video. Følg dosen i PDF-en og egne restriksjoner. Illustrasjoner: © ExorLive.com.

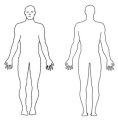
## Vil du ha en plan videre?

ACL-treningspakken samler seks hele programmer med korte faseguider: tidlig bevegelse, lett styrke, videre styrke, gå–jogg og avklart senfasetrening. Nødvendige kontroller hos helsepersonell kommer i tillegg.


© ExorLive.com

# Øvelser for kneoperert - fase 1

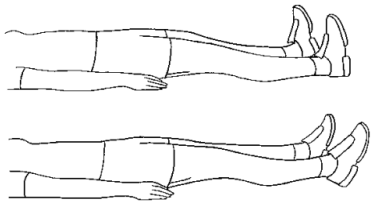
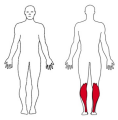
ACL-pakken: tidlig bevegelse innenfor individuelle restriksjoner. Bruk bare tillatte øvelser. Dosene er startforslag; følg faseguiden og sykehusets råd.

## 1. Sykkel

#385

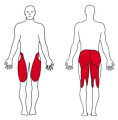
Sykle rolig med lett motstand, bare når sykling er tillatt og du kommer rundt behagelig. Ikke press kneet inn i smerte eller for stor bøy.
Dose: Start med 5 minutter, høyst én gang daglig. Øk eventuelt mot 10 minutter uten å øke motstanden samtidig.

## 2. Liggende ankelstrekk

#7599

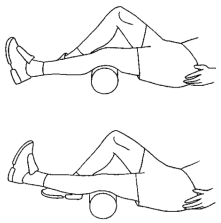
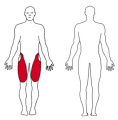
Ligg med benet støttet. Strekk og bøy i ankelen i rolig tempo. Følg også sykehusets råd om sirkulasjonsøvelser.
Dose: Start med 1 x 10 morgen og kveld. Øk til 2 x 10 når dette tåles. Pause: 30-60 sekunder.

## 3. Kontraksjon av sete og ben

#732

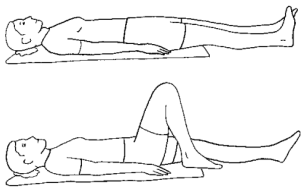
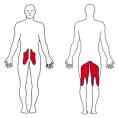
Ligg med benet støttet. Spenn musklene på forsiden av låret og i setet. Hold omtrent 2-3 sekunder og slipp rolig. Ikke hold pusten.
Dose: 1 x 10 morgen og kveld, deretter 2 x 10 når dette tåles.
Pause: 30-60 sekunder.

## 4. Knestrekk med pølle

#5565

Legg et sammenrullet håndkle under kneet. Stram låret, løft foten og senk rolig innenfor tillatt bevegelse. Bare når aktiv knestrekk er tillatt. Ingen ankelvekt. Pøllen brukes under øvelsen, ikke som fast hvilestilling.
Dose: 1 x 10 morgen og kveld, deretter 2 x 10. Pause: 30-60 sekunder.

## 5. Ryggliggende hælopptrekk

#7603

Ligg på ryggen. Før hælen rolig mot setet langs underlaget og strekk benet tilbake. Stopp ved din tillatte bøygrense; ikke tving bevegelsen.
Dose: 1 x 10 morgen og kveld, deretter 2 x 10 når dette tåles.
Pause: 30-60 sekunder.

© ExorLive.com | Kundekopi: dose og sikkerhetstekst tilpasset.



Vis video