

Knäprogram

Fysisk aktivitet

Du som har ont i knät behöver fysisk aktivitet sammanlagt minst 30 minuter om dagen. Den kan delas upp i kortare pass. Välj aktiviteter du tycker om och klarar av, till exempel promenader eller cykling. Några gånger i veckan är det bra om aktiviteten varar minst 20–30 minuter och gör dig andfådd, för konditionens skull. Om det gör ont när du går, använd gärna stavar eller käpp. Den fysiska aktiviteten ska vara lagom, det bör inte göra mer ont i ditt knä dagen efter din aktivitet.

Om du väger för mycket och går ner i vikt, kan smärtan minska och det går lättare att röra sig.

Sitt inte längre än 20 minuter i taget!

Träning stärker musklerna och stabiliteten runt knät samt förbättrar uthålligheten, rörligheten och minskar smärtan.

Utför följande övningar dagligen eller enligt ordination från din fysioterapeut.

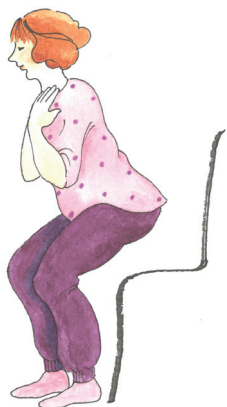


Knäkontroll

Vid rörelser ska knät peka i fotens riktning. I detta läge tål knät belastning bäst. Utför alla övningar långsamt så att du har kontroll på ditt knä.

OBS!

Tänk på knäkontroll vid all träning och belastning.



Sitt på en stol, res dig upp och sätt dig långsamt ner.

Stegra övningen genom att använda en lägre stol eller res dig upp på ett ben.

Upprepa 10–15 gånger.



Stå på ett ben och håll balansen så länge du kan, växla ben.

Stegra övningen genom att stå på mjukt underlag eller rör det lyfta benet i olika riktningar.

Upprepa 5 gånger per ben.



Stå med fötterna brett isär, tårna pekar utåt. För över tyngden från sida till sida, böj ena knät och sträck andra knät. Håll ryggen rak.

Upprepa 10–15 gånger.



Stig upp på ett trappsteg, sätt i hela foten och sträck knät. Stig baklänges ner.

Upprepa 10–15 gånger. Byt ben.



Stå på ett trappsteg och kliv ner med ena foten i golvet, och sedan upp igen. Utför rörelsen långsamt.

Upprepa 10–15 gånger. Byt ben.



Sitt med raka ben, låt hälen glida på underlaget. Böj och sträck i knäleden.

Upprepa 15–20 gånger.

Vill du veta mer om knäbesvär och knäartros, sök fysioterapeut och artrosskola.

Information om artrosskolor finns på boa.registercentrum.se

Materialet är utarbetat av Åsa Berglund, leg. sjukgymnast och Eva Johansson, leg. sjukgymnast

Illustratör: Kersti Frid • Layout: Erik Ahlin • Uppdaterad: 2019-05-09

