

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.30. Træning af fleksion

- Bøj og stræk knæet ledet aktivt.
- Foden glider på tæppeflise.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.31. Træning af fuld passiv fleksion i variation.

A: knæfleksion med overpers.

B: knæfleksion med fødderne fikseret imod væg.

C: knæfleksion siddende på hælene.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.32. Træning af aktive fleksion i fremliggende.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.33. Træning af ekstension i langsiddende med variation.

A: Langsiddende, spænd m.Quadriceps.

Pres knæhasen ned imod underlaget, så hælen løftes fri af underlaget.

B: Som A med hjælp fra sjippetov.

C: Som A med hjælp fra sjippetov og bold i knæhasen.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.34. Træning af ekstension i fremliggende.

- Fremliggende med tåspidserne i underlaget.
- Spænd i m.Quadriceps og stræk knæet.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.35. Selvmobilisering af patella.

Bevæg patella passivt i alle retninger: Lateralt, mediant, caudalt, kranielt.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.36. "Slump" – langsiddende mobilisering af n.ischiadicus.

- Langsiddende med strakte knæ og hænderne foldet i nakken.
- Læn dig frem imod fødderne og skiftevis bøj og stræk ankelledet.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.37. Cykling på stationær cykel. Knæ i samme retning som fødder.

- Lænden og cervikal columna i neutral.
- Kør baglæns, forlæns og start/stop

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Bevægelighedstræning af knæ



Fig. 25.38. 1-benscykling på stationær cykel.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.39. Træning af VMO i langsiddende.

Spænd m.Quadriceps med knæet i fuld ekstension. Palper VMO. "Tænd" og "sluk" musklen.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ

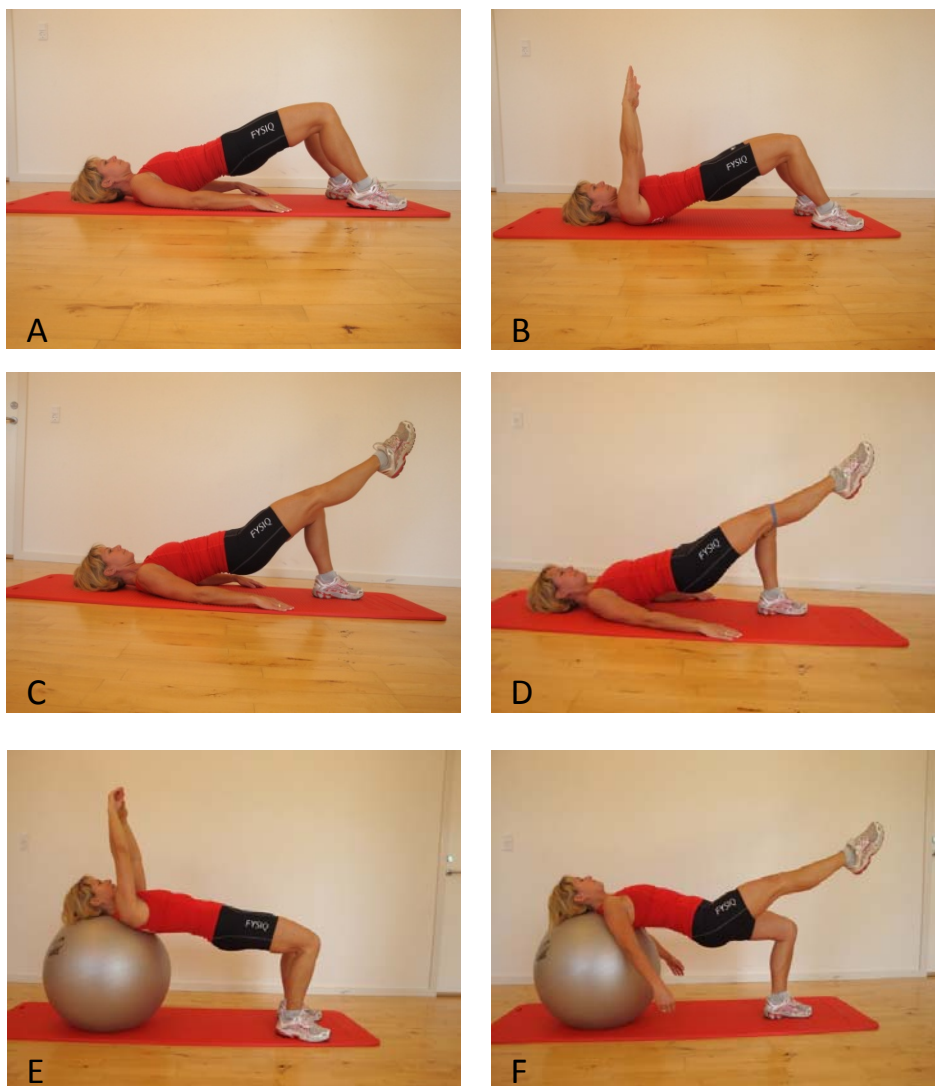


Fig. 25.40. Bækkenløft med progression.

A: Løft bækkenet med Lænden i neutral. Hold SIAS i vandret. Spænd i m.gluteus maximus.
B: bækkenløft med OE fri af underlaget.
C: bækkenløft med strakt ben.

D: bækkenløft med strakt ben Og modstand fra elastik.
E: bækkenløft med skuldrene på stor bold.
F: bækkenløft med skuldrene på stor bold og strakt ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ

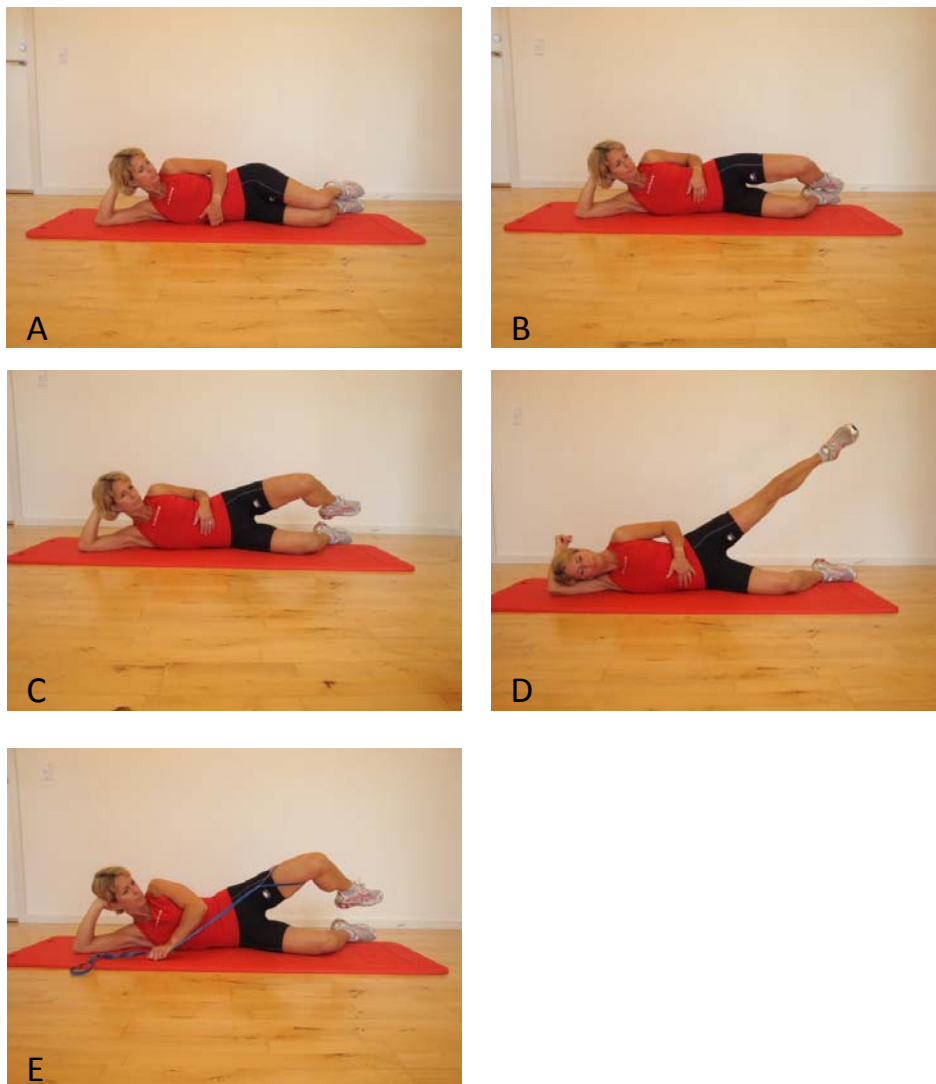


Fig. 25.41. Side laying turnout med progression.

A: Sideliggende med hofteekstension og knæflexion. Hold lænden i neutral.

B: Som A. Løft det øverste knæ. Hold lænden neutral.

C: Som B. Løft hele benet fri med bøjet knæ.

D: Som C med strakt ben

E: Som C med modstand fra elastik.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.42. Side laying bridge med progression.

A: Lig på albue og knæ.
Løft kroppen fri af underlaget.
Hold balancen med lænden i neutral.

B: Som A med løft af det øverste ben.

C: Lig på albue og fødder. Løft kroppen fri af underlaget. Hold balancen med lænden i neutral.

D: Som C. Løft det øverste ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.43. Kortfodsøvelse på ét ben med knæbøjning.

Spænd op i foden. Aktiver m.tibialis anterior og posterior.
Lav kort stram svang. Hold balancen på et ben.
Spænd op i fod, knæ og gluteal muskulaturen.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.44. Svajeøvelse på ét ben.

- Stå på et ben.
- Hold balancen. Læg vægten skiftevis ud over tæerne og tilbage på hælene.
- Svaj frem og tilbage. Husk "kort fod".

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.45. 1-bens balance på forskelligt underlag.

A: Hold balancen på ét ben på hårdt underlag.

B: Hold balancen på ét ben på blød madras.

C: Hold balancen på ét ben på sit fit.

D: Hold balancen på ét ben på balancebræt.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.46. Stående hofteabduktion/ m.guteus medius træning.

A: stående med elastik om begge ben. Udadrotation i det ene ben. Lænden i neutral. SIAS på linje. Hofte, knæ og fod i samme retning.

B: som A. Stå på ét ben. Hold balancen På ét ben. Abducer modsatte ben. Gentag til træt. Skift til modsatte side.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.47. Stående kropsrotation med stabilt knæ.

A: Stående på ét ben med hofte, knæ og fod i samme retning. Lænden i neutral.

B: som A. Udad- og indadroter i hoften. Hold knæet i samme retning som foden.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ

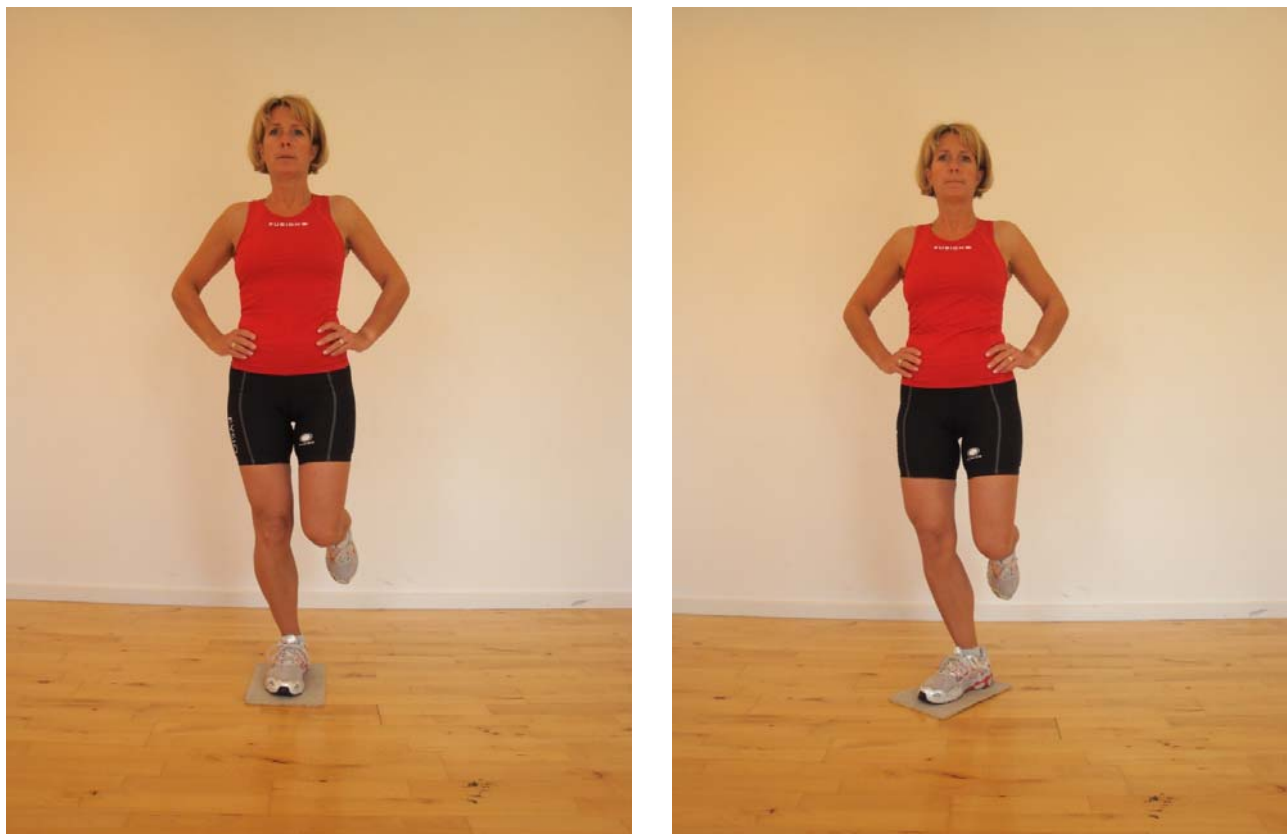


Fig. 25.48. 1-bens hofterotation på tæppeflise.

Stå på ét ben på tæppeflise.

Skiftevis udadrotation og indadrotation i hoften uden medbevægelse i overkroppen

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Stabilitetstræning Truncus, hofte og knæ



Fig. 25.49. 1-bens "tøffebevægelse" på tæppeflise

Stå på ét ben på tæppeflise.

"Tøf" frem og tilbage og fra side til side. Ikke hoppe! Knæ i samme retning som fod.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ

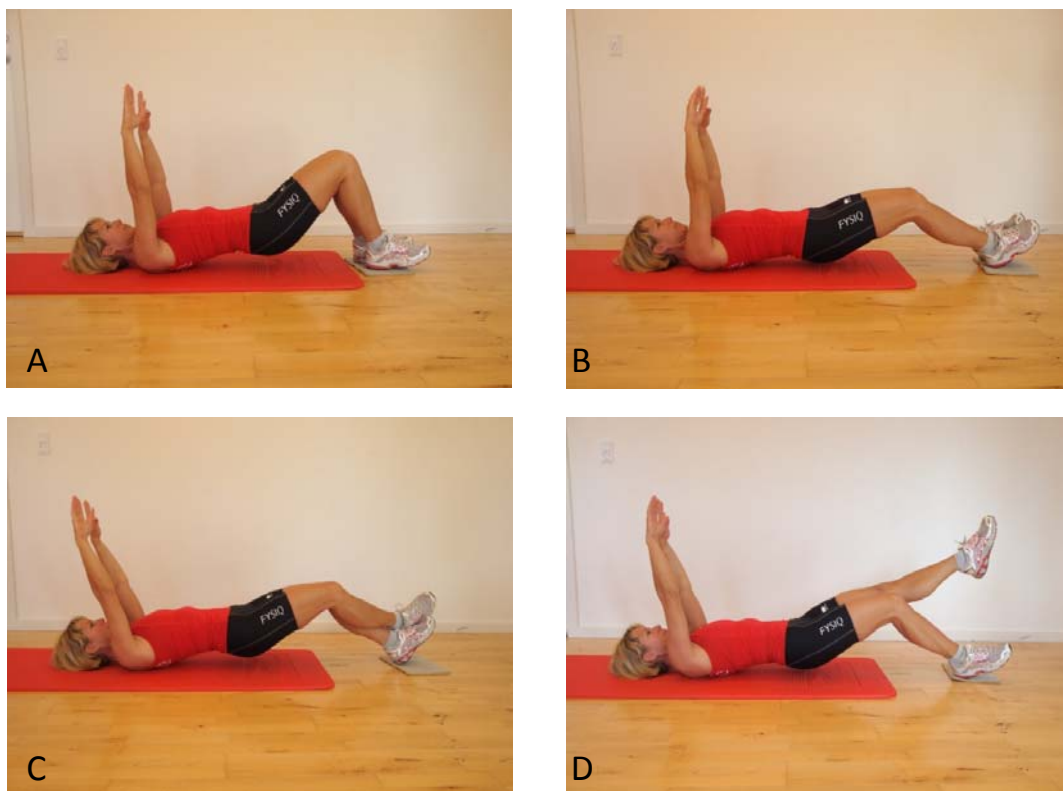


Fig. 25.50. Hasemuskeltræning med tæpperest med progression.

A og B: Rygliggende med fødderne på tæppeflise. Løft bækkenet fri af underlaget. Lænden i neutral. Hænder fri af underlaget. Bøj og stræk i knæene.

C: som A med krydsede ben.
D: som A på et ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ

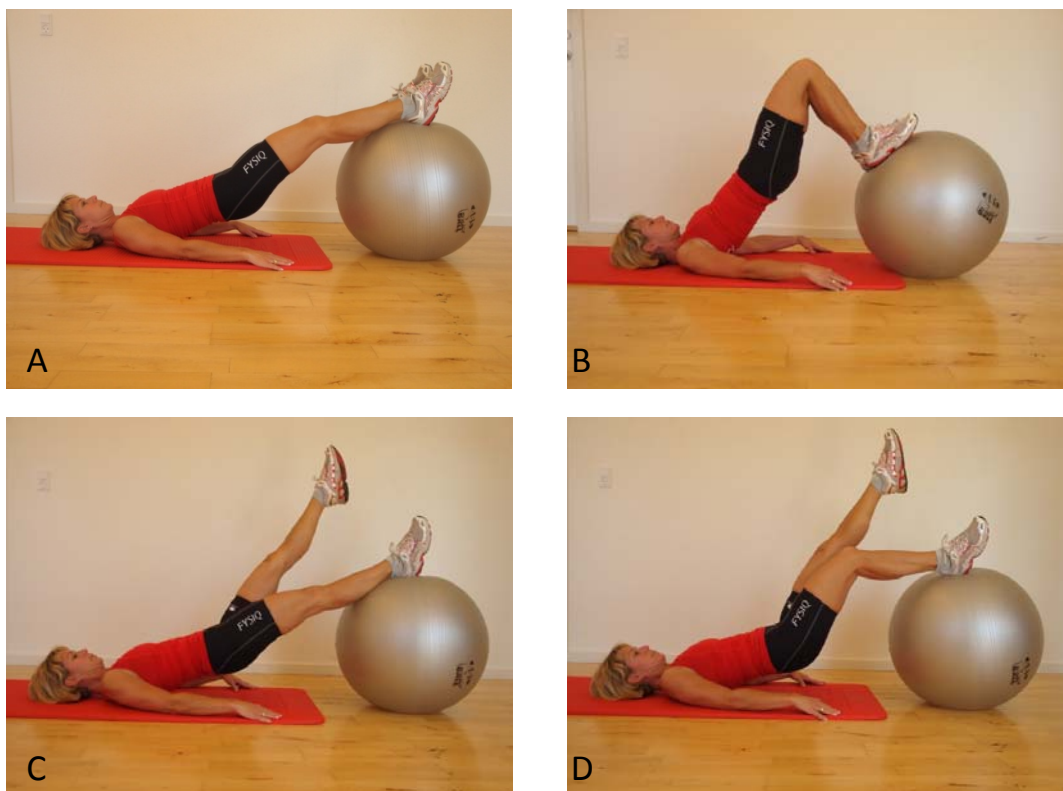


Fig. 25.51. Hasemuskel træning på bold med progression.

A og B: Rygliggende med fødderne på stor bold. Løft bækkenet fri af underlaget. Hold lænden i neutral. Parallele fødder. Bøj og stræk i knæene.

C og D: som A og B på ét ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ

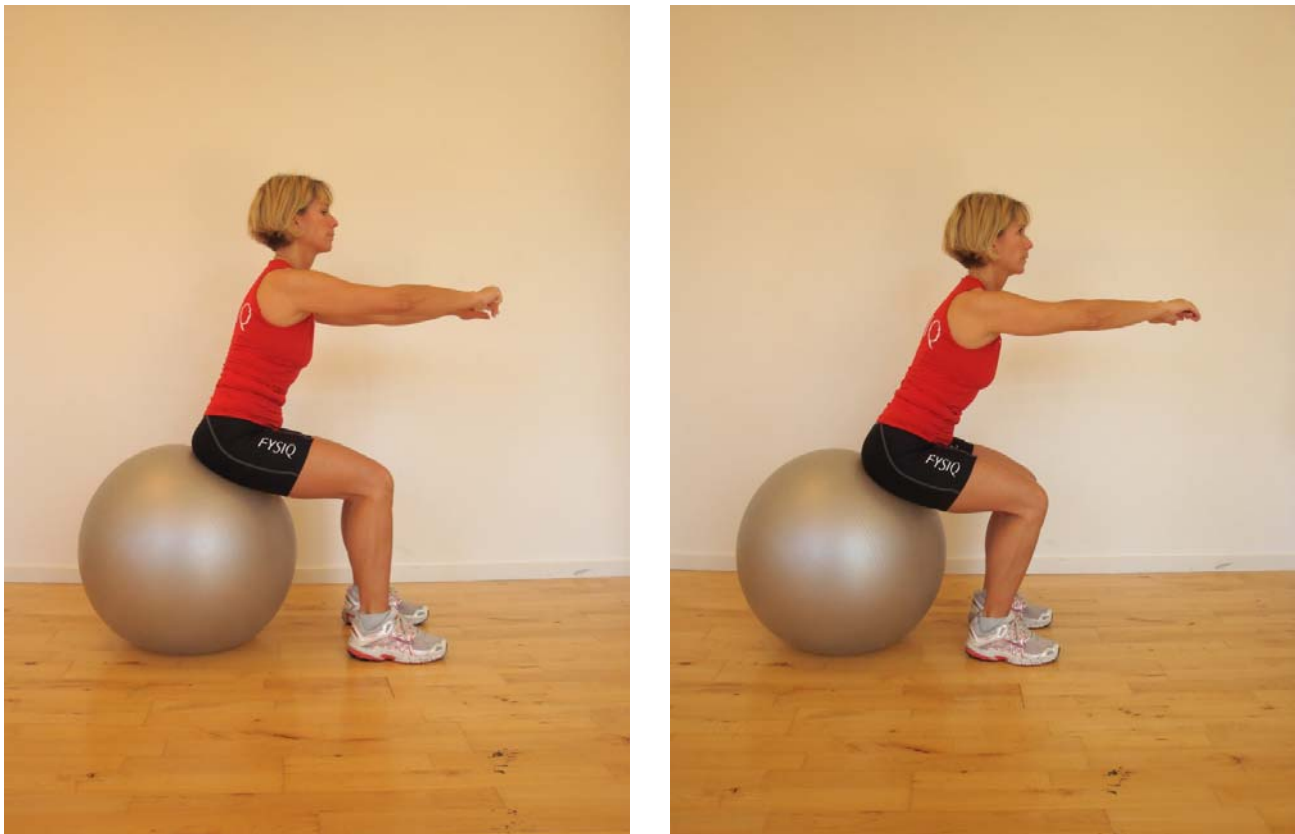


Fig. 25.52. Knæbøjning på stor bold

Siddende på stor bold.

Læn dig frem, vip op og ned i knæene uden at løfte dig helt fri af bolden. Kan også udføres med forskudte ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.53. Knæbøjning uden belastning

- Stående med parallelle fødder i hoftebredde.
- Hofte, knæ og fødder i samme retning.
- Start knæbøjningen med hofteflexion og bøj så ned i knæene.
- Knæ i samme retning som fod.
- Lænden i neutral.
- Spænd i abdominalmuskulaturen.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.54. Knæbøjning med belastning foran kroppen.

Stående med parallelle fødder i hoftebredde.

- Hofte, knæ og fødder i samme retning.
- Start knæbøjningen med hofteflexion og bøj så ned i knæene.
- Knæ i samme retning som fod.
- Lænden i neutral.
- Spænd i abdominalmuskulaturen.
- Løft bolden samtidig med, at du bøjer i knæene.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.55. Knæbøjning med forskudte fødder.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.56. Knæbøjning med belastning

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.57. Knæbøjning med skråkile.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.58. Knæbøjning med støtte på ét eller to ben.

Hold fast i dørhåndtag eller lign. Lav knæbøjning på ét eller to ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.59. Knæbøjning med statisk belastning med progression.

A: Stående med ryggen op imod en væg med knæbøjning. Hold stillingen til træet.

B: Som A på et ben.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ

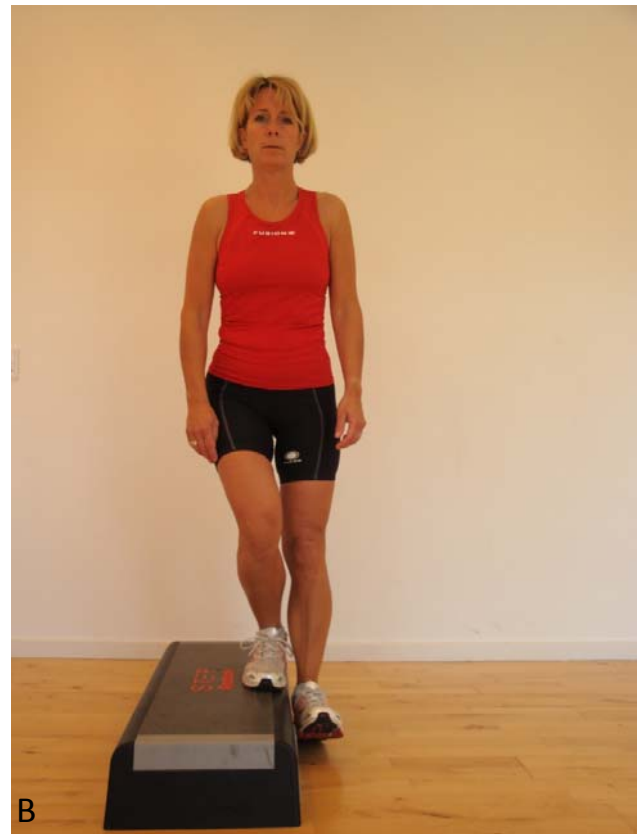


Fig. 25.60. Ét-bens knæbøjning på trin. Træd op og ned på et trin

- Knæ samme retning som fod.
- Berør kun lige akkurat underlaget med modsatte hæl, så op igen.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.61. Ét-bens knæbøjning på tæppeflise.

- Stående med den ene fod på en tæppeflise.
- Glid bagud og bøj ned i det modsatte knæ. Knæ i samme retning som fod.
- Hold lænden i neutral.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.62. Fremfald på ét ben – "lounge".

- Træd frem på det ene ben.
- Skub fra i underlaget og vend tilbage til udgangsstillingen. Knæ i samme retning som fod.
- Hold lænden i neutral.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.63. Fremfald på ét ben med belastning.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.64. Skøjtebevægelse på to tæppefliser.

Stående på to tæppefliser.

- Lav skøjtebevægelser skiftevis på det ene og det andet ben.
- Knæet i samme retning som foden på standbenet.
- Lænden i neutral.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.65. Benpres

- Bøj og stræk i knæene.
- Parallele fødder.
- Knæ i samme retning som fødder.
- Hold lænden i neutral.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.66. Leg extension.

Bøj og stræk knæene. Ved PFPS bør fuld ekstension undgås.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.67. Ét-bens leg extension

Bøj og stræk i knæet. Ved PFPS bør fuld ekstension undgås.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.68. Leg curl.

- Bøj og stræk i knæene.
- Hold fødderne parallelle.
- Lænden i neutral

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.69. Ét-bens leg curle.

- Bøj og stræk i knæet.
- Hold foden lige.
- Lænden i neutral.

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.70. Ét-bens hofteekstension.

- Træd bagud imod modstand.
- Lænden i neutral.
- Undgå hyperekstension i standbenet

Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

Kapitel 25: Knæ

Styrketræning af knæ



Fig. 25.71. Siddende hælløft i maskine.

Vip op på 1. og 2. tå.

Kan også udføres på et ben.