

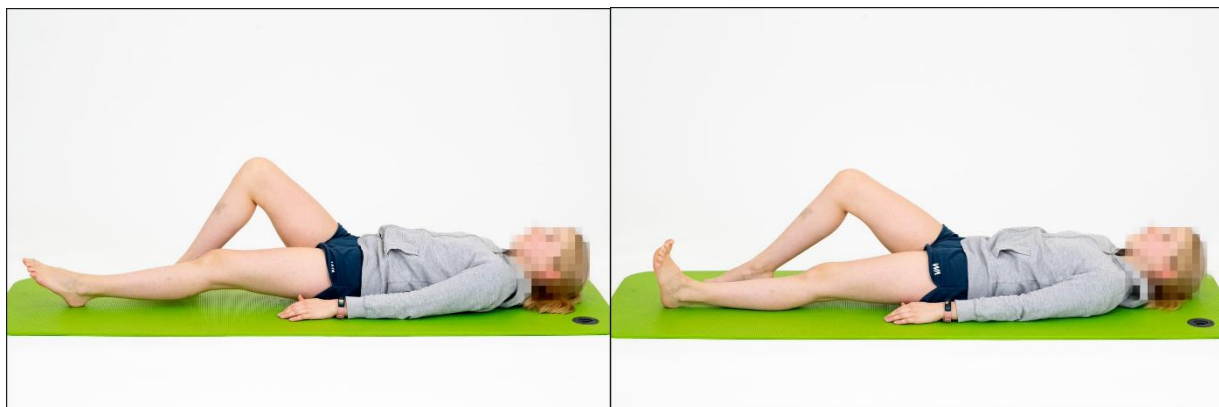
## Övningar för att återfå knäets rörelseomfång efter gips-behandling

Syftet med övningarna är att hjälpa dig återfå en normal rörelse- och funktionsförmåga. Oroa dig inte om du inte kan utföra övningarna med fullt rörelseomfång. Rörelserna kan till en början kännas stela och kan orsaka känningar i leden och frakturområdet. Rörligheten återställs så smått inom 3–4 veckor. Det är viktigt att göra övningarna aktivt fler gånger om dagen. Du kan inte göra dem för mycket. Gör övningarna i den mån som smärtan tillåter.

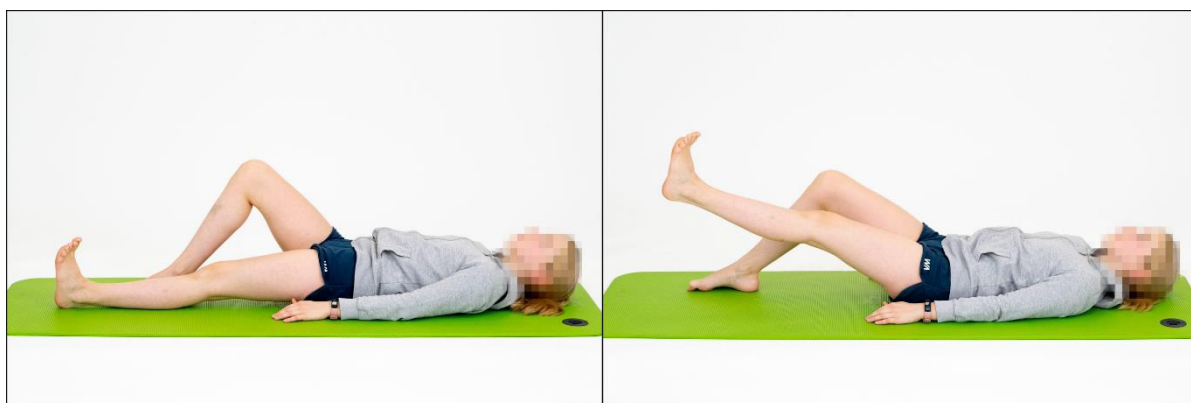
### Övningar



Övning 1: Aktiv böjning och uträtning av knäet. Sätt dig med benet rakt och stöd ryggen vid behov. Rätta ut knäet så rakt som möjligt och ta vid behov hjälp av handen. Böj sedan knäet genom att dra hälen mot skinkan. Böj knäet så mycket du kan och ta vid behov hjälp av handen. Böj knäet tills du känner att det drar kring knäet. Rätta därefter ut knäet så mycket som möjligt och börja om från början.



Övning 2: Spänning av framlåret. Ligg på rygg eller sitt med ena benet böjt och benet som ska tränas rakt på golvet. Böj vristen och tryck knävecket mot underlaget genom att spänna lårmuskklerna. Håll i 5–10 sekunder och slappna av i benet. Vid behov kan du lägga en hoprullad handduk under knävecket.



Övning 3: Lyft av rakt ben liggande på rygg: Ligg på rygg med ena benet böjt och fotsulan mot underlaget och benet som ska tränas rakt. Böj vristen, spänn musklerna i framlåret och lyft benet rakt ca 20–30 cm från underlaget. Håll i 5–10 sekunder. Sänk försiktigt benet till underlaget igen.



Övning 4: Stå med god hållning. Fördela balansen jämnt mellan båda benen och ta stöd vid behov. Ställ dig på tå och sänk dig till ursprungspositionen igen. Bromsa på vägen ned.

### Återvända till idrottsutövning och skolans idrottslektioner

Du kan återvända till eventuella idrottsutövningar och skolans idrottslektioner när knäets och vristens rörelseomfång är normala och du kan röra dem utan symtom. I praktiken ska du kunna räta ut knäet helt och böja det lika bra som det andra knäet. Du kan bedöma vristens rörelse när du ställer dig på tårna, då du ska kunna höja hämlarna lika mycket. När du hukar dig ska hämlarna ligga kvar mot golvet eller lyftas samtidigt från golvet.

### Kontaktuppgifter

Barnkirurgiska mottagningarna, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14.