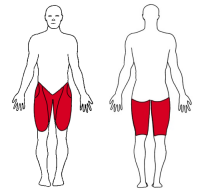
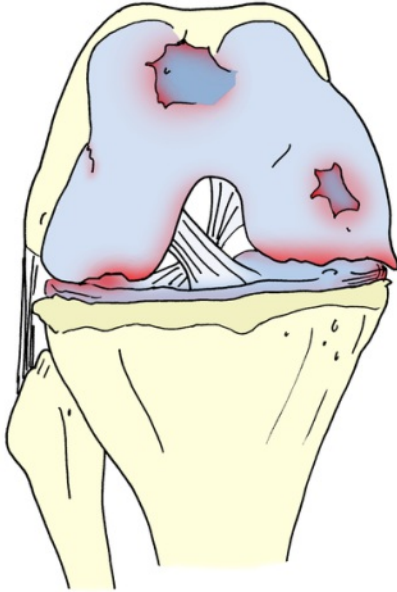


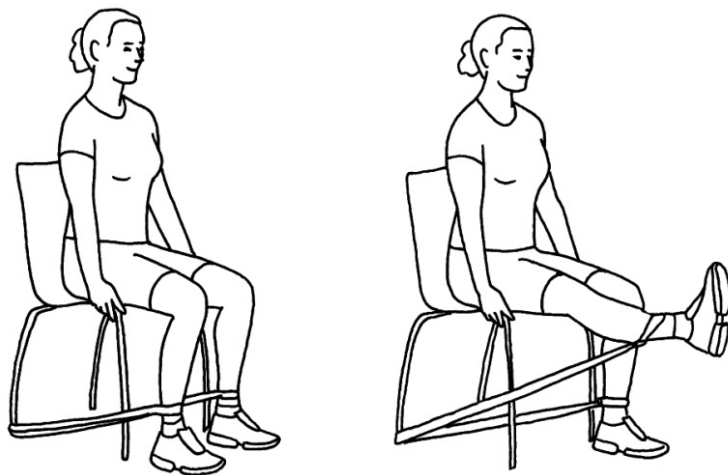


1. Laves i 6 uger
2. Der trænes 2-3 gange om ugen
3. Smerte under træning er okay, men forværring af smerter dagen efter er ikke ok
4. Hver øvelse laves 3x10 gentagelser
5. Når smerterne aftager og du føler dig stærkere, så øges modstanden i elastikken.
6. Forsæt gerne med træningen efter de 6 uger.

1. Knæledsartrose

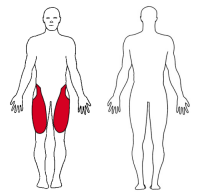
Knæledsartrose skyldes slitageforandringer i ledbrusken og/ eller knogle i knæleddet. Den glatte overflade i leddet bliver gradvist mere ujævn og skaber "gnidninger" i leddet. Efter noget tid kan der opstå forkalkninger, som reducerer bevægeligheden i knæleddet og gør leddet stift og smertefuldt ved belastning og bevægelse. Ofte kan der også opstå smerter i hvile. Ved langvarige tilstande kan bruskvævet være helt slidt væk.



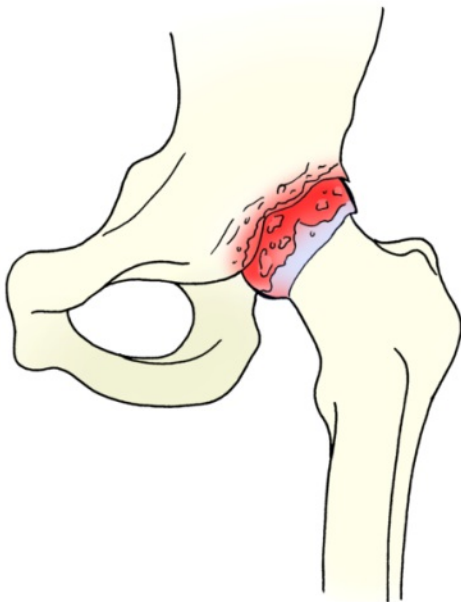


2. Siddende knæstræk m/elastik

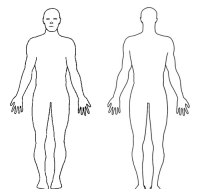
Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

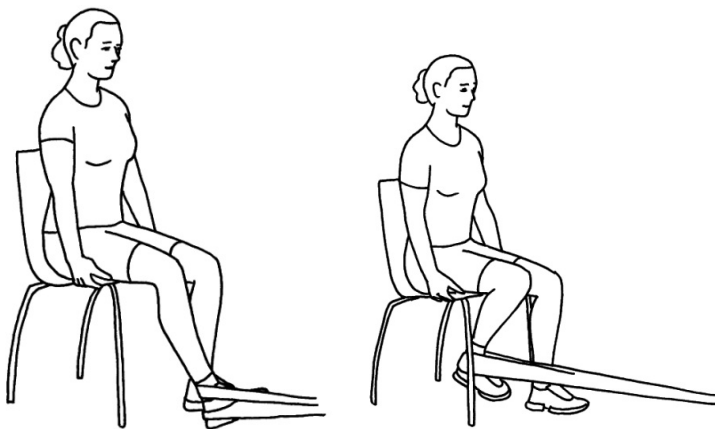


3. Hofteledsartrose



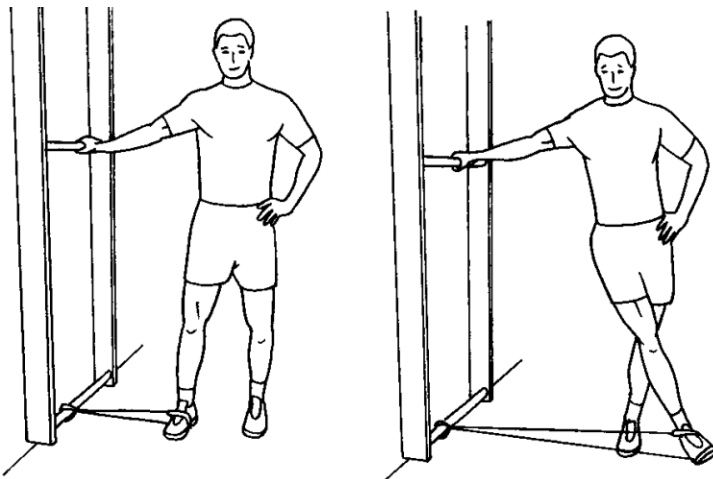
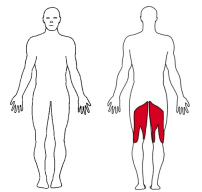
Hofteledsartrose skyldes slidageforandringer i hofteledet. I den tidlige fase er det ledbrusken på lårbenshovedet og/ eller hofteskålen som nedbrydes. Den glatte overflade mellem hofteskålen og lårbenshovedet bliver gradvist mere ujævn og skaber "gnidninger" i leddet. Efter noget tid kan der opstå forkalkninger, som reducerer bevægeligheden i hoften og gør leddet stift og smertefuldt ved belastning og bevægelse. Ofte kan der også opstå smerter i hvile. Ved langvarige tilstande kan bruskvævet være helt slidt væk.





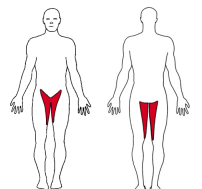
4. Siddende leg curl m/elastik

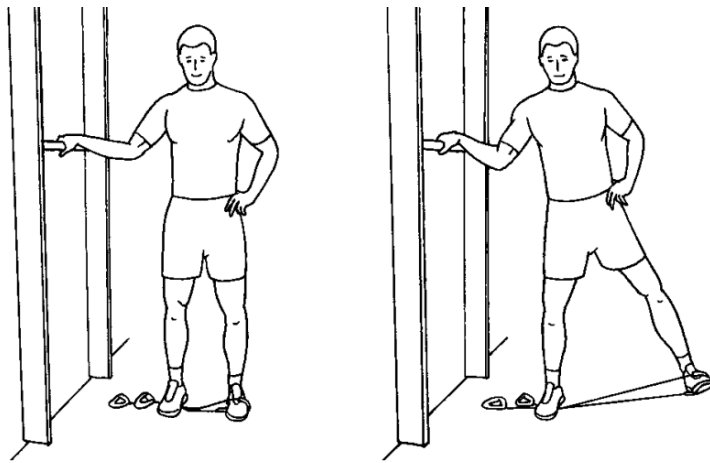
Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.



5. Stående bentræk indad m/elastik

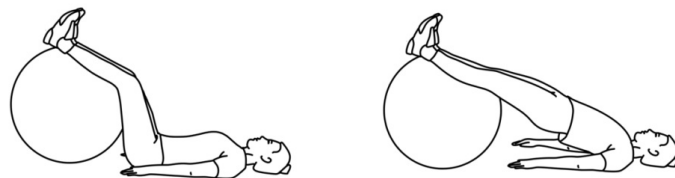
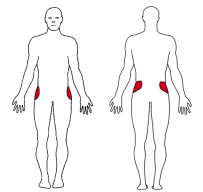
Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med siden til ribben og støt dig til denne med den ene hånd. I udgangspositionen er benet ført let ind mod ribben, hvorfra det trækkes ind foran og forbi standbenet. Byt ben.





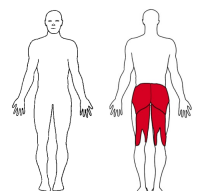
6. Stående bentræk udad m/elastik

Stå med midten af elastikken rundt om den ene ankel og begge håndtag fastgjorte under den anden fod. Før det aktive ben ud til siden og op. Hold kroppen fikseret under øvelsen. Byt ben.



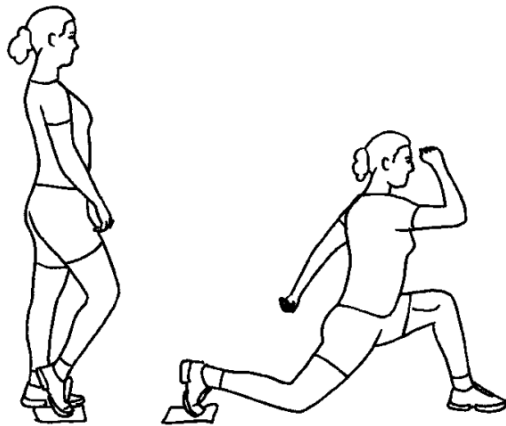
7. Bækkenløft m/stor bold

Lig med begge ben lidt ud på bolden, så du får en lang vægtarm. Hold armene ned langs siden. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen op fra underlaget. Placer hele underbenet på bolden. Hold i 3-5 sek. Hvile tilsvarende.

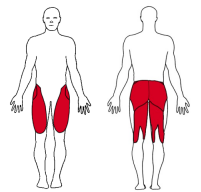




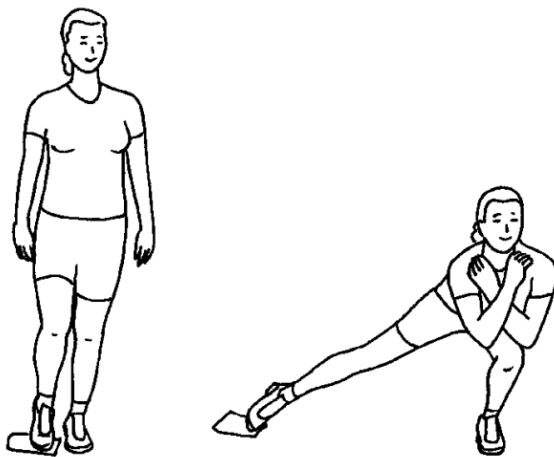
8. Reverse lunge m/slides



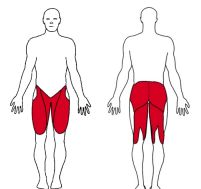
Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer den ene fod på måtten og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet.



9. Side lunge m/slides

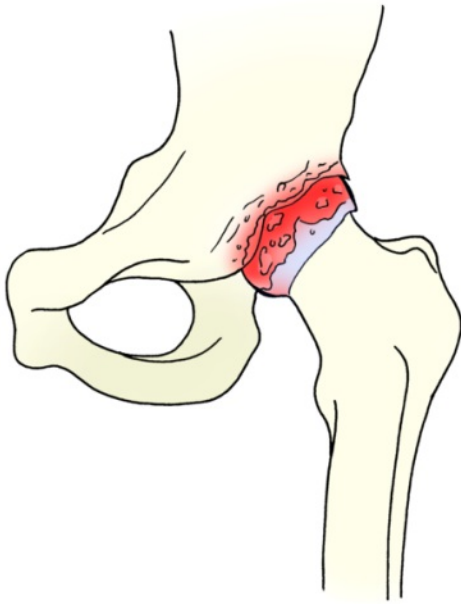


Fokuser blikket på et punkt foran dig, træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.





10. Hofteledsartrose



Hofteledsartrose skyldes slitageforandringer i hofteledet. I den tidlige fase er det ledbrusken på lårbenshovedet og/ eller hofteskålen som nedbrydes. Den glatte overflade mellem hofteskålen og lårbenshovedet bliver gradvist mere ujævn og skaber "gnidninger" i leddet. Efter noget tid kan der opstå forkalkninger, som reducerer bevægeligheden i hoften og gør leddet stift og smertefuldt ved belastning og bevægelse. Ofte kan der også opstå smerter i hvile. Ved langvarige tilstande kan bruskvævet være helt slidt væk.

