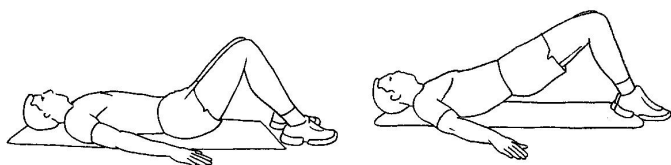
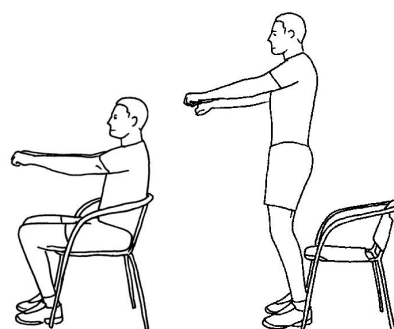
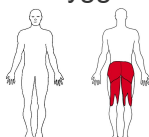


Generella träningsråd inför knä-/höftoperation



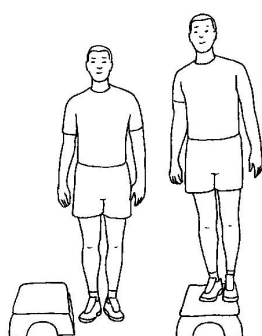
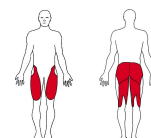
1. Bäckennyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäcken och den nedre delen av ryggen från underlaget. Sänk sakta ner



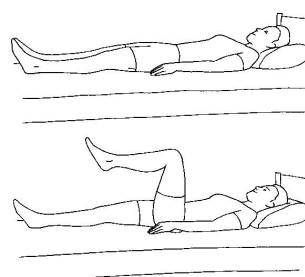
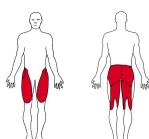
2. Sätta och resa sig

Sitt på en stol med armarna rakt fram framför dig. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp till stående.



3. Steg upp sidled

Stå med sidan mot en stepbräda eller ett trappsteg. Gå sidovis upp och ned på steget. Ta stöd med händerna om det behövs för balansen.



4. Övning i säng: knä- och höftböj

Ligg på rygg med raka ben. Lyft det ena benet upp genom att böja i höft och knä. Böj i knät så hälen närmar sig rumpan. Skjut långsamt tillbaka till utgångsställning.

