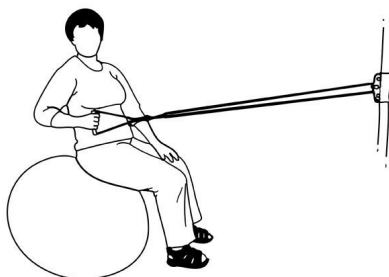


Dessa är förslag på övningar man kan börja med ca 12-16v efter operation. Välj ut vilka övningar som passar din patient eller välj egna liknande övningar. **Vid alla övningar ska grundspänning aktiveras.**



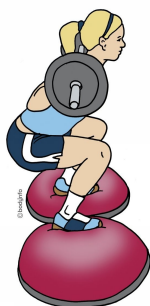
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Rotera kring din "mittaxel". Slutför rörelsen genom att vrida bälten och fortsätta drag armbågen bakåt något.



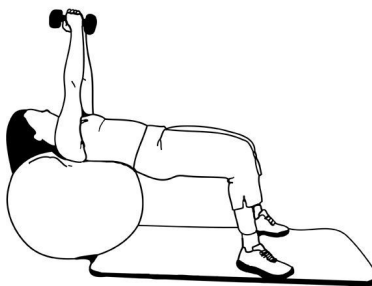
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Sträck ut benet så det lättar något och båda armarna, håll. Öka svårighetsgraden genom att lägga på vikter alternativt lägga en balansskudde under magen.



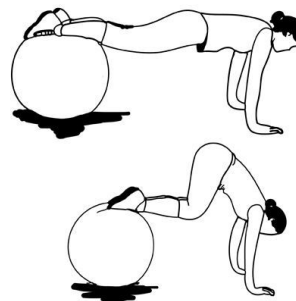
Copy right © bo dynto

Knäböjning med rak, muskulärt stabil rygg och god knäkontroll (knän över fötter), åter till utgångsläget. Ev. starta utan balanskuddar.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Börja utan vikt. Håll en rak rygglinje. Vrid sakta båda armar och bål åt ena respektive andra hållet.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Stabil grundposition, drag knä/boll mot magen. Bibehåll ryggen i neutralläge genom hela rörelsen.



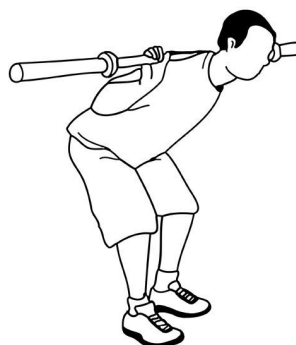
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Marklyft med kettlebell. Lyft kulan från golvet med rak rygg. Spänn magen och jobba nära kroppen.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Vikter i händerna. Utfallssteg med bålrotation över det främre benet.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Böj dig framåt med rak rygg. Böj lite i benen för att koppla ur baksidan lår.



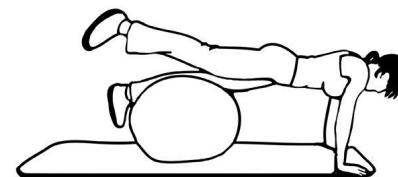
Copy right © bo dynto

Res upp överkroppen med hjälp av bukmuskulaturen och gå sedan långsamt tillbaka.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Stå på balanskuddar. Drag med båda armar diagonalt nedåt och bromsa tillbaka.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Växelvis benlyft på boll, bibehåll ryggen i neutralläge.