

# Knäartros

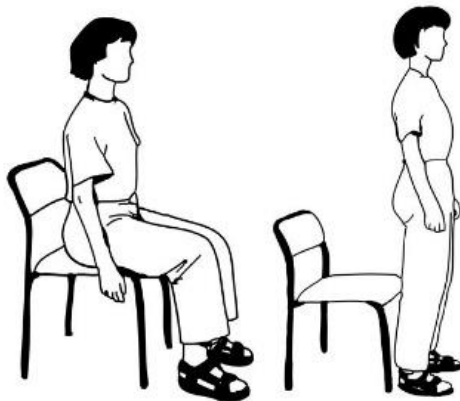
## Fysisk aktivitet

Att träna minst 30 minuter varje dag är önskvärt för att bibehålla hälsa, minska risken för ohälsa och lindra artrosrelaterade symtom. Men även 5 minuter gör nytta och kan vara skillnaden mellan att leva ett rörligt eller ett stillasittande liv. För artrospatienter finns några motions-former som passar bättre än andra: promenader, särskilt med stavar, cykling, på motionscykel eller utomhus, dans, trappmaskin och simning, särskilt i en bassäng med varmt vatten. Om det gör ont under träning är det ingen fara så länge du upplever att smärtan är acceptabel samt klingar av inom 24 timmar.

## Träning

Gör någon eller några av följande övningar en gång varje dag. Upprepa varje övning 15 gånger. Om eventuell smärta under träning upplevs som alltför hög bör du träna med färre upprepningar. Alla övningar ska utföras med full kontroll. Det betyder att du ska kunna stanna rörelsen i vilket ögonblick som helst, då har du bra kontroll. Det är viktigt för att du inte ska riskera att skada dig, men också för att du ska få fullt utbyte redan av ett relativt litet antal upprepningar. Knät ska peka åt samma håll som tårna under alla moment!

Copyright © Möbius Digital Rehab AB



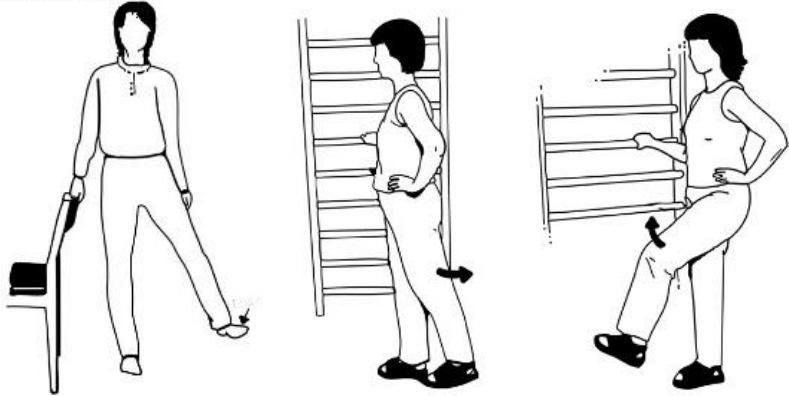
Börja på en så hög höjd att du kan bromsa rörelsen hela vägen ner, det kan vara en högre pall eller soffbordet. Stå höftbrett med fötterna, sätt dig ner med kontroll, res upp.

Copyright © Möbius Digital Rehab AB



Ställ dig framför ett vanligt trappsteg, som om du skulle gå upp för trappan. Kliv upp med först den ena och sedan den andra foten på trappsteget. Backa därefter tillbaka ner på golvet med en fot i taget. Om steget känns för högt, lägg en tjock bok på golvet framför trappsteget och ställ dig på den.

Copyright © Movius Digital Rehab AB



Stå på ett ben med lätt fingertoppsstöd, för balansens skull. För det fria benet lugnt och kontrollerat ut åt sidan. Efter 15 repetitioner upprepas rörelsen rakt bakåt och slutligen rakt framåt. Försök att hitta en rytm i rörelsen och tänk på att inte ta ut rörelsen för mycket, längden på din fot är ett tillräckligt stort rörelseuttag. Sträva efter att hålla överkroppen helt stilla och håll upp höften på det ben du pendlar med. Pausa när du känner att du inte orkar hålla upp höften mer genom att sätta ner foten och vila ett par sekunder.

Artros är inte ett akut tillstånd och brukar över tid bli bättre med träning. Om du efter minst en månads regelbunden träning inte upplever någon förändring av dina besvär rekommenderas du att kontakta fysioterapeut på Rehab Öppenvård i Norrtälje, telefonnummer 08-123 264 44, för individuell bedömning samt individuellt utformad rådgivning och behandling. Vi erbjuder också Artrosskola enligt BOA som omfattar föreläsningar följt av träning som kan utföras hemma, på mottagningens gym eller i bassäng på Roslagens sjukhus under 6 veckor.