

2016-11-22

KNÄSMÄRTA

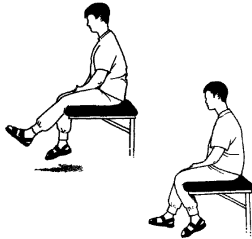
Smärtans orsak kan bero på många olika orsaker, det vanligaste är överbelastning eller ledytesmärta pga åldersförändringar om du inte råkat ut för någon olyckshändelse.

Rör på dig, det finns medicinska bevis för att du blir fortare bättre om du rör på dig ungefär som vanligt men något långsammare.

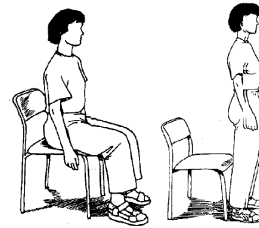
Bryt smärtan snabbt, värktabletter kan vara till stor hjälp. Köp receptfri medicin och följ anvisad dosering. Kyla/isbehandling kan även lindra smärtan.

TRÄNINGSRÅD, träna 2 ggr dag, varje övning cirka 10 ggr

Övningarna syftar till att du ska bibehålla rörligheten i knät, förbättra styrkan och din balans



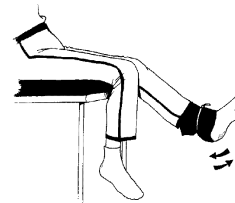
Sitt på en stol eller bord, pendla med benet så långt upp och inåt du kan.



Res dig och sätt dig ner med kontroll, försök att inte ta hjälp av armar



Pressa knävecket och sträck knät så det blir så rakt som möjligt.



Sätt en vikt runt ankel, lyft benet så det högt du kan, vinkla foten uppåt.



Stå på ett ben, så länge du kan, max 1 min upprepa 3 ggr.

Om smärta/besvären inte blivit bättre inom tre-fyra veckor, ta gärna kontakt med någon av oss sjukgymnaster inom Rehab Öppenvård på gamla sjukhuset i Norrtälje. Du bokar tid på telefonnummer 0176 - 32 64 44.