

Treningsveiledning.

- 1) Bruk helst en godstol.
- 1) Belast Artrosehjelperen med 1 til 2 vekter i begynnelsen.
- 2) Plasser foten i bøylene på Artrosehjelperen, fremme på vristen.
- 3) Sett deg godt tilrette i godstolen, gjerne litt tilbakelent.
- 3) Løft Artrosehjelperen så langt leddet tillater og stram
 - muskulaturen rundt kneleddet og hold 3 sekunder.
 - Sett ned og løft opp igjen. Gjenta dette 10 ganger.
- 4) Hvil 1 minutt og bytt til den andre foten og utfør den samme
 - øvelsen her.
- 5) Treningen er over og du har brukt ca. 3 minutter,
- 6) Denne øvelsen må du gjøre hver dag for å oppnå godt resultat.

Praktiske opplysninger.

Mange pasienter har ulik styrke i beina, alt etter hvor hardt artroseangrepet er kommet. Tren da det svakeste benet noe mer i startfasen for å oppnå tilnærmet lik styrke i begge ben etter hvert.

Etter at du er kommet godt i gang, kan du ta denne testen. Gjør øvelsen så mange ganger du klarer inntil kreftene er slutt. Hvis du klarer mer enn 30 gjentakelser bør du øke med ytterligere en vekt. Etter hvert vil du merke at muskelen, **Muskulus Vastus Medialis** vokser, blir sterkere og stabiliserer kneleddet.

Fortvil ikke om du etter de par første ukene føler stølhet og lette smerter. Det er en helt naturlig reaksjon når "ny" muskel skal aktiviseres.

Fire til fem uker etter at du har fulgt programmet slik som foreskrevet, vil du merke en svak bedring i ballanse og førlighet, men kanskje det aller viktigste, en smertelindring.

Hilsen Ekri Helseapparater a/s og LYKKE TIL.