Knæhold

Knæholdet er specielt tilrettelagt træning til alle patienter med knæ/fod/ankel-problemer.

**Der kan være tale om træning før/efter rekonstruktion af:**

- korsbånd

- menisklæsion

- læsion på sideledbånd

Før opstart anbefales en individuel konsultation, hvor knæet undersøges og vurderes træningsegnet, og der gives individuelle træningsråd.  
  
Niveauet afhænger naturligvis af deltagerne på det aktuelle hold, og forsøges tilpasset den enkelte.  
  
Træningen indeholder opvarmning, specifikke øvelser med henblik på øget stabilitet, muskelstyrke samt koordination.  
  
Knæholdet kører kontinuerligt hele året og har for den enkelte deltager start og slut tidspunkt løbende.  
  
Knæholdet træner i en time 2 gange om ugen.

**Tidspunkt:**

Tirsdag: kl. 07:00 - 08:00

Fredag: kl. 07:00 - 08:00

**Underviser:**  
Fysioterapeut Willi Thal-Drexel