

## Genoptræningshistorier om Kneehab®



Mogens Bølle  
Nr. Broby

**”Jeg har længe haft problemer med svær slidgigt i mine knæ, så når Kneehab® har kunnet hjælpe mig, så må den også kunne hjælpe mange andre.”**

Jeg begyndte at bruge Kneehab® i slutningen af august 2010. Hurtigt mærkede jeg en stor effekt af brugen. Min muskelmasse i lårene blev væsentligt styrket og uroen i mine ben forsvandt, så jeg sover meget roligere og bedre.

Jeg bruger Kneehab® 2 - 3 gange pr. uge i 20 min, og kombinerer det med almindelig genoptræning af lårmusklerne. Nu kan jeg igen dyrke mine fritidsinteresser såsom tennis og badminton uden væsentlige smerter.

Men husk at vedblive at bruge Kneehab® for at opretholde muskelstyrken. Jeg var på ferie i 10 dage, hvor jeg ikke brugte Kneehab®, hvilket bevirkede, at mine muskler i lårene hurtigt blev slappere.

Brugen af Kneehab® har bevirket at jeg har fået en større livskvalitet min slidgigt til trods. Jeg kan kun anbefale den til andre med knæproblemer.



Henrik Stig Jensen,  
Intersport, Lemvig

**”Jeg har fået troen på igen at komme til at motionere efter at jeg er begyndt at bruge Kneehab®”**

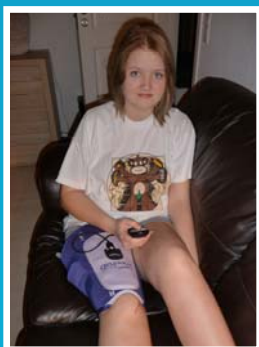
Efter en meget aktiv tilværelse fyldt med løb, tennis og ikke mindst fodbold 4 gange om ugen, måtte jeg efter en skade i 1997 opgive at komme tilbage til aktivt motion.

Jeg forsøgte på mange måder at genoptræne mine muskler, men desværre uden held. Det manglede resultat var også delvis foranlediget af en efterfølgende lungesygdom, som gjorde at min lungekapacitet blev væsentligt reduceret, og dermed besværliggjorde min genoptræningen.

Daglig brug af Kneehab® i 20 minutter i halvanden måned har hjulpet mig meget med at aktivere mine lårmuskler og dermed sikret en øget muskelmasse i mine låre og reduceret smerte i knæet grundet større stabilitet. Resultatet har givet mig troen på igen at kunne motionere og dyrke mine sportsgrene.

Jeg har nu anskaffet Kneehab® bandager til begge mine ben for at kunne opbygge et stærkt fundament til forårets aktiviteter.

Jeg kan på det varmeste anbefale Kneehab® til brug for genoptræning af lårmuskler.



Pia Valla, 16 år  
Ballerup

**”Jeg kan nu se afslutningen på min genoptræning efter 2 knæoperationer. Det skyldes blandt andet de gode resultater med brugen af Kneehab®. Jeg har nu fået gang i mine lårmuskler”**

Jeg kom til skade med mit knæ i foråret 2008 ved håndbold som er min store lidenskab. Jeg er efterfølgende blevet opereret to gange, senest i juni 2010. Min fysioterapeut og jeg kunne ikke få mine lårmuskler til at udvikle sig til trods for ihærdig træning.

Min mor lejede en Kneehab®, som hun havde læst om. Ved daglig brug af Kneehab® udstyret kunne jeg afkorte og lette restitutionstiden efter operationen.

Jeg brugte apparatet 2x20 minutter dagligt, og resultaterne udeblev ikke. Efter få ugers brug kunne min fysioterapeut og jeg mærke store positive ændringer i mine lårmuskler, så nu kan jeg endelig se enden på min genoptræning. Så nu glæder mig til at kunne spille håndbold igen.

Jeg kan på det varmeste anbefale Kneehab® til brug ved genoptræning. Brugen af udstyret var nemmere end forventet og resultaterne var overraskende positive.



## Genoptræningshistorier om Kneehab®



Poul Erik Jensen  
efterlønner, Fredericia

**”Kneehab® har været med til at give mig troen tilbage på, at jeg kan komme til at få et aktivt seniorliv.”**

Jeg havde slemme smerter i mit knæ som følge af slid. Min egen læge henviste mig til ortopædisk afdeling for at få foretaget en undersøgelse af mit knæ.

Resultatet af undersøgelsen blev, at der blev foretaget en kikkertoperation af min menisk i det højere knæ. Uheldigvis gik der stafylokokker i knæet i forbindelse med kikkertoperationen.

Det resulterede i, at jeg var indlagt på sygehuset i 9 uger, delvist sengeliggende, så mine muskler blev svage. Efter at jeg blev udskrevet fra sygehuset, startede jeg på genoptræning men kunne ikke rigtigt få gang i genopbygningen af muskelmassen i det højre ben. Jeg blev gjort opmærksom på, at der fandtes et elektrostimulerende apparat, kaldet Kneehab®, til brug i forbindelse med genoptræning af musklerne i låret for sikring af støtte af knæet.

Introduktionen til brugen af Kneehab® var letforståelig og resultaterne kom hurtigt. Jeg har nu brugt Kneehab® i 1½ måned 2x20 minutter dagligt, hvilket har medvirket til at mine muskler næsten er kommet tilbage til deres normale styrke.

Jeg kan varmt anbefale, at man bruger Kneehab® i forbindelse med genoptræning efter operation.

---

**”Ja, små dumheder gør, at man kommer til skade, men små mirakler findes stadig. Jeg vil betegne Kneehab® som et sådan.”**



Jesper Bude, 44 år  
kok, Vejle

Jeg vred om på højre knæ i forbindelse med mit arbejde og beskadigede både korsbånd og menisk. I den forbindelse gik jeg til genoptræning i 4 måneder uden bedring i knæet og efterfølgende blev, jeg opereret i det højre knæ på grund af meniskproblemerne.

Efter operation startede jeg med at følge den normale genoptræning som knæpatienter tilbydes, men resultaterne udeblev. På grund af de manglende resultater anskaffede jeg et Kneehab® udstyr, som jeg brugte 2x20 minutter dagligt sammen med den normale fysiske træning. Dette bevirkede, at min genoptræning begyndte at give resultater. Både jeg selv og min fysioterapeut kunne mærke væsentlige fremskridt fra gang til gang i opbygning af musklerne.

Den hurtige udvikling i musklerne kan bl.a. tilskrives den daglige brug af Kneehab®. Jeg er nu tilbage på arbejde efter 2 måneder hvilket ikke var troet muligt inden operationen.

Jeg vil anbefale alle knæpatienter at købe eller leje en Kneehab® til brug både før og efter operation

---

**”Efter 2 år med store problemer med at gå, er jeg nu igen på benene uden stok”**

For 2 år siden faldt jeg og fik lårbensbrud. Bruddet ville ikke rigtigt hele og resultatet blev, at jeg fik et skævt knæ og ikke rigtigt kunne gå og slet ikke uden at bruge stok. Lægerne mente, at jeg måtte lære at leve med det.

Alligevel blev jeg i foråret 2010 indstillet til operation af mit knæ. Ved forundersøgelsen blev der taget røntgenbilleder af knæ, lår og hofte. Resultatet var, at man ikke ville operere mit knæ men tilbød mig en hofteoperation, da hoften var blevet ødelagt i forbindelse med lårbensbruddet.

Efter operationen havde jeg problemer med at komme til at gå og kunne slet ikke strække mit knæ ud. Min fysioterapeut og jeg trænede dagligt, men resultaterne udeblev. Jeg læste om Kneehab® og dens virkninger i avisen og tænkte: ”Det skulle jeg prøve”, så jeg lejede et Kneehab® udstyr i slutningen af august 2010 og allerede efter 3 uger daglig brug (3x20 min.) kunne jeg mærke stor forbedring i låret og kunne nu også begynde at strække knæet ud.

Resultatet efter operationen og 2½ måneds brug af Kneehab® er, at jeg igen kan gå endda uden stok. To års mareridt er slut.

Kneehab® udstyret er anbefalingsværdigt og det er meget let at bruge.



## Genoptræningshistorier om Kneehab®

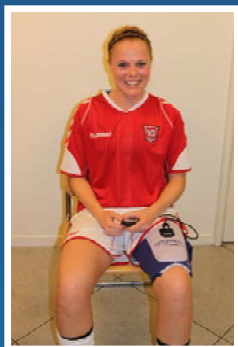
**”Kneehab® er let at bruge og har stor effekt i forbindelse med genoptræning før og efter operation. Jeg har stor glæde af at bruge den i immobilitetsfasen”**

I forbindelse med en fodboldkamp blev jeg skadet og efterfølgende opereret i mit venstre knæ for en bruske og meniske skade. Efter operation skulle mit ben være fikseret og måtte ikke belastes. Så her var brugen af Kneehab® en rigtig god hjælp, ja faktisk den eneste mulighed for at træne lårets muskulatur og dermed undgå muskelatrofi (muskel svind) på grund af immobilitet.

Den daglige brug af Kneehab® har været et rigtig godt supplement til mit hjemmetræningsprogram med stabilitet, muskelaktivering og let styrketræning. Jeg er overbevist om at brugen af Kneehab har været med til at fremskynde min rehabilitering.

Kneehab® har desuden været utrolig nem at bruge og håndtere. Samtidig har det været en kæmpe fordel at udstyret kan bruges hjemme og når det passede ind i programmet.

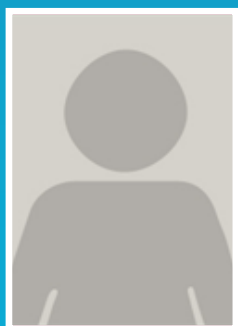
Jeg kan på det varmeste anbefale at bruge Kneehab udstyret i forbindelse med genoptræning efter knæoperationer og ved immobilitet,



Carina Johansen, 23 år  
fodboldspiller VB og landsholdet,  
Vejle



Susan Thorsgaard, 22 år  
Håndboldspiller FC Midtjylland  
og Landsholdet, Ikast



Anders Lund Hoyer  
Team Danmark Atlet  
Beachvolley landsholder

**”I FC Midtjylland Håndbold bruger vi Kneehab® fordi den er med til at afkorte genoptræningen efter skader.”**

### Susan Thorsgaard

Kneehab® er et rigtig godt træningsredskab som jeg har kunnet bruge hjemme, Kneehab® er let at anvende og jeg har kunnet træne når det passede mig.

Jeg har brugt KNEEHAB tre gange om dagen i de første fire uger af mit genoptræningsforløb. Det har været en rigtig god følelse at mærke at musklerne arbejder og bliver ”trætte”.

### Morten Vanggaard, Fysioterapeut FCM Håndbold

Jeg synes Kneehab® er et rigtig godt supplement til den almene genoptræning efter knæskader.

Vi har brugt Kneehab® efter skade på MCL, specielt i den første periode efter skaden, hvor vi ofte ser stor muskelatrofi af m. quadriceps. Her har den elektriske stimulation af musklerne været med til at begrænse denne atrofi.

Jeg er ikke i tvivl om at KNEEHAB har været med til at forkorte skadesperioden. Hvilket betyder at spilleren er kommet hurtigere tilbage til håndboldbanen end normalt.

**”Min styrke i lårmuskulaturen blev hurtigt forbedret og genoptræningen gik hurtigere.”**

Jeg blev i efteråret 2010 opereret i knæet og har efterfølgende brugt en KNEEHAB xp fra Neurotech til min genoptræning.

Jeg brugte den de første måneder af min genoptræning lige efter operationen, og jeg havde en rigtig god effekt af at bruge den. Jeg brugte den 2 gange dagligt i 20 min.

Min muskelstyrke i lårmuskulaturen blev væsentligt forbedret og hjalp mig hurtigere videre i genoptræningen. Den var nem at anvende og både montering og brug forløb uden problemer.

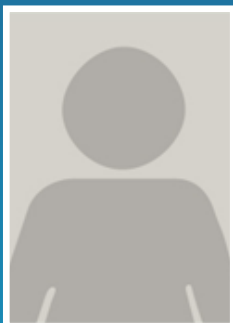
Alt i alt et positivt indtryk, hvor både effekt og lette anvendelighed giver god motivation for at bruge produktet og holde genoptræningen i et optimalt spor!



## Genoptræningshistorier om Kneehab®



Camilla Sørensen,  
badmintonspiller, single  
landsholdet



**"Kneehab® har været et fantastisk hjælperedskab i starten af min genoptræning efter ACL rekonstruktion"**

"Kneehab har været et fantastisk hjælperedskab for mig i starten af min genoptræning. Jeg havde rigtig svært ved at aktivere min lårmuskel i det opererede ben efter en korsbåndsskade, men ved hjælp af Kneehab kunne jeg få fat i musklen og Kneehab hjalp mig til at kunne aktivere lårmusklen af mig selv efterfølgende.

Jeg kan kun anbefale dette redskab til andre, som er blevet opereret i benet og har svært ved at aktivere musklen i starten. Det fremskynder processen."

