

# Sådan træner du efter stabiliserende operation af knæskallen

Du skal have foretaget en stabiliserende operation af knæskallen, som er gået af led.

Efter operationen går der mere end ½ år, inden det nye ledbånd er stærkt, og du skal derfor tage hensyn til knæet i denne periode.

## Sygemeld dig

Du skal regne med at sygemelde dig efter operationen. Sygemeldingen er dog meget afhængig af dit arbejdes fysiske krav samt din mulighed for at komme frem og tilbage til arbejdspladsen.

Hvis du er studerende eller har et stillesiddende job, bør du regne med 2-3 ugers sygemelding. Har du et let fysisk belastende arbejde, er det cirka 6 uger. Er dit job hårdt fysisk belastende, hvor du går og løfter meget, bør du regne med 12 ugers sygemelding.

## Hold benet i ro i starten

Hold overvejende benet i ro og over hjertehøjde de første 4-6 dage efter operationen.

Lav hyppige vip med fodledet (venepumpeøvelser) for at bedre blodomløbet og forebygge blodprop i benet.

## Aflast benet

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse efter operationen ikke forværres. Du må gerne stå eller gå, men ikke for længe ad gangen.

## Brug kølebandage og smertestillende medicin

Du skal anvende den anbefalede smertestillende håndkøbsmedicin. Du kan bruge den smertestillende medicin, du får udleveret, ved behov.

Efter operationen kan du med fordel reducere smerten med en kølebandage. Kølebandagen kan eksempelvis være en pose frosne ærter eller en stor dobbelt frysepose med fast brun krystalsæbe (kommer sæben på huden – skyl straks med vand, da den virker lokalirriterende). Du kan også købe en specifik ispakning.

Kølebandagen kan anvendes 20 minutter per time den første dag, herefter hver 2. time. Læg et klæde over knæet, inden du placerer isen ovenpå.

## Undlad at køre bil

Du må først køre bil, når det opererede knæ fungerer normalt, så kørslen kan foregå på fuldt betryggende vis.

## Genoptag idræt i samråd med fysioterapeut

Når du skal genoptage idræt, skal ske i samråd med din fysioterapeut ud fra en vurdering af knæets formåen.

Vær opmærksom på, at nedenstående liste er vejledende, og at du kan ikke forvente, at du kan udføre aktiviteterne på det pågældende tidspunkt.

Du må tidligst:

- cykle på motionscykel efter 14 dage
- svømme crawl efter 1 måned (sårene skal være helede)
- cykle almindeligt efter 8 uger
- løbe på jævnt underlag efter 8 uger
- løbe på ujævnt underlag efter 3 måneder
- opstarte aktiviteter med hop efter 3 måneder
- svømme brystsvømning efter 3 måneder
- påbegynde sport med retningsskift og rotationskomponenter efter 6 måneder
- påbegynde kontaktsport efter 6 måneder.

## KONTROL

Cirka 14 dage efter operationen skal du til kontrol i Idrætsklinikken. Herefter vil du blive indkaldt til genoptræning.

3 måneder efter operationen skal du til kontrol i Idrætsklinikken.

## SÅDAN TRÆNER DU KNÆSKALLEN

Efter operationen skal du forvente et længere genoptræningsforløb. Genoptræningen tilrettelægges sammen med fysioterapeuten.

De første 2-3 uger efter operationen skal du selv træne i henhold til det øvelsesprogram, der er beskrevet bagerst i denne pjece.

### Fra 0-2 uger efter operationen

Du må støtte på benet, med mindre du har fået anden besked af lægen. Det er vigtigt, at du anvender

krykker for at aflaste knæet. Nedtrap brug af krykker gradvist. Når du kun har behov for 1 krykke, skal du bruge den i modsatte side af det opererede ben. Vær opmærksom på, at først når du går almindeligt uden at halte eller mærke smerte, kan du stoppe med at bruge krykker. Snak med fysioterapeuten om trappegang, hvis du har behov for det.

Det er vigtigt, at du hurtigt kan strække knæet helt. Knæet skal hvile i strakt stilling, så undlad at have en pude under knæet.

## FØRSTE UGE EFTER OPERATIONEN



### 1. VENEPUMPEØVESE

- Læg dig med benet over hjertehøjde.
- Bevæg fødderne op og ned mange gange efter hinanden.

Lav øvelsen flere gange dagligt.

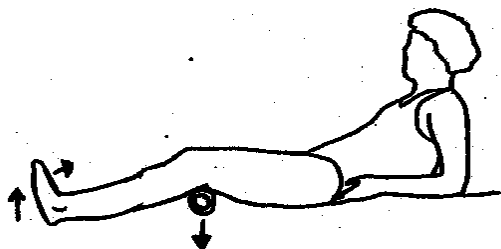


### 2. PASSIV UDSPÆNDING AF KNÆETS BAGSIDE

- Hvil benet cirka 30 sekunder kun med støtte under hælen.

Lav øvelsen flere gange dagligt

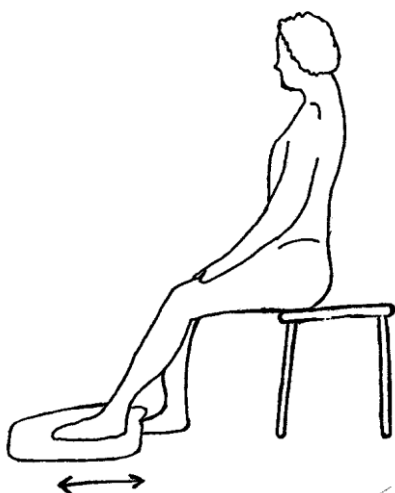
Gentag følgende øvelser 3-5 gange dagligt. I alle øvelser skal du lave 1 sæt a 10 gentagelser.



### 3. AKTIVERING AF LÅRMUSKEL

- Læg dig på ryggen eller sid med et sammenrullet håndklæde under knæet.
- Vip foden op.
- Lav små, hurtige kontrollerede tryk ned i håndklædet.
- Udfør øvelsen 10 gange i 3 sæt.

Du kan variere øvelsen ved at presse knæet ned i håndklædet, så lårmusklen spændes. Hold spændingen i 3 sekunder og slap langsomt af. Gentag uden håndklæde.



### 4. BEVÆGEØVELSE

- Sid på kanten af en stol med hele foden i gulvet.
- Underlaget skal være glat, fx en plastikpose på et gulvtæppe eller et håndklæde på et glat gulv.
- Lad foden glide frem og tilbage mange gange som opvarmning.
- Lad foden glide frem, mens du bøjer foden op, så du strækker knæet mest muligt.
- Hold strækket i 30 sekunder 3 gange.
- Lad foden glide tilbage, mens du løfter hælen, så du bøjer knæet mest muligt.
- Hold stillingen i 30 sekunder 3 gange.

Udfør øvelsen 5 gange dagligt.



## 5. TRÆNING AF HOFTEMUSKLEN

- Læg dig på siden med træningsbenet øverst og det nederste ben let bøjet.
- Løft øverste ben strakt opad og bagud, sænk det langsomt igen.
- Benets retning skal være i lige forlængelse af kroppen, og storetåen skal pege fremad.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10