

Sådan genoptræner du efter rekonstruktion af forreste korsbånd

Formålet med denne pjece er, at du får kendskab til genoptræningsforløbet fra operation til første lægebesøg.

Fysioterapeuten informerer dig om operationen og forløbet og instruerer dig i øvelser inden operationen.

LÆGEKONTROL

Du skal til en række lægekontroller efter operationen. Lægen udarbejder i forbindelse med operation en genoptræningsplan til almen genoptræning. Din hjemkommune kontakter dig herefter om din videre genoptræning.

1. lægekontrol

2-3 uger efter operationen:

- Stingene fjernes.
- Knæet undersøges.
- Stillingtagen til opstart af genoptræning.

2. lægekontrol

6-8 uger efter operationen, dog kun hvis lægen skønner, der er behov.

3. lægekontrol

Cirka 5 måneder efter operationen.

EFTER OPERATION

For at opnå bedst mulig funktion i knæet er det vigtigt, at du følger nedenstående anvisninger.

Forebyg hævelse og smerte

Den første uge bør du ligge mest muligt med benet lejret over hjertehøjde og kun gå små ture. Det er vigtigt, når du sidder, at du hviler benet vandret på en stol. Øg herefter gradvist belastningen af knæet. Du kan eventuelt mindske smerter i knæet med is. Du kan anvende is (eventuelt en pose frosne ærter eller

isterninger) 20 minutter i timen, fx når du har lavet øvelser eller ved behov.

Aflast knæet, når du går

Du må støtte på benet, medmindre du får anden besked af lægen. Det er vigtigt, at du også bruger krykker for at aflaste knæet. Nedtrap din brug af krykkerne gradvist.

Når du kun har behov for én krykke, skal du bruge den i modsatte side af det opererede ben.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Først når du går almindeligt uden halten eller smerte, er det ikke mere nødvendigt at bruge krykkerne.

Stræk knæet, når du sidder

Det er vigtigt, at du kan strække knæet helt. Undlad at hvile med en pude under knæet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

Formålet med øvelserne er at:

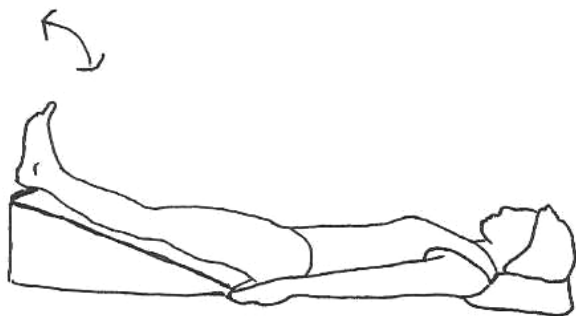
- mindske hævelse
- strække knæet helt
- øge bevægeligheden
- styrke forsiden og bagsiden af låret.

Du er blevet instrueret i øvelserne til forundersøgelsen. Det er vigtigt, at du laver øvelserne 2-3 gange dagligt indtil 1. lægekontrol for at opnå den bedst mulige funktion i knæet.

Du kan med fordel begynde at træne dagen inden operationen, så du ved, hvordan du skal træne efter operationen.

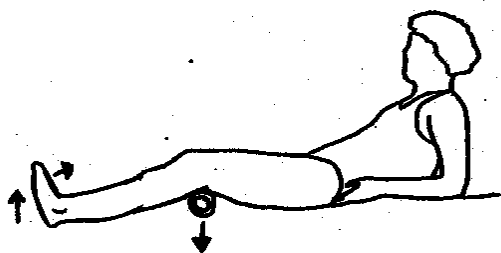
ØVELSER, HVOR DU LIGGER PÅ RYGGEN

Udfør øvelserne 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 1

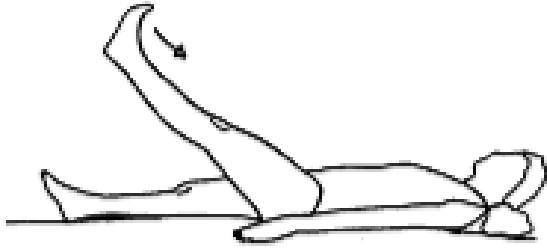
- Lig med det opererede ben over hjertehøjde.
- Vip foden op og ned 20 gange.



ØVELSE 2

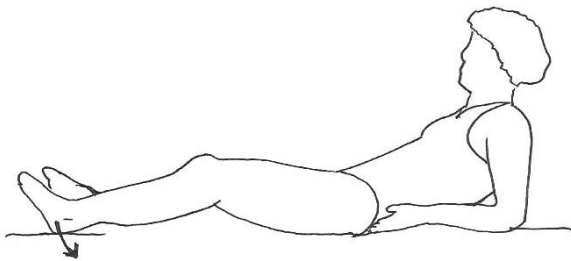
- Lig på ryggen eller sid med et sammenrullet håndklæde under knæet.
- Vip foden op.
- Lav små hurtige kontrollerede tryk ned i håndklædet.
- Udfør øvelsen 10 gange i 3 sæt.

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.



ØVELSE 3

- Vip foden op og løft benet strakt.
- Sænk benet langsomt.
- Udfør øvelsen 10 gange i 3 sæt.



ØVELSE 4

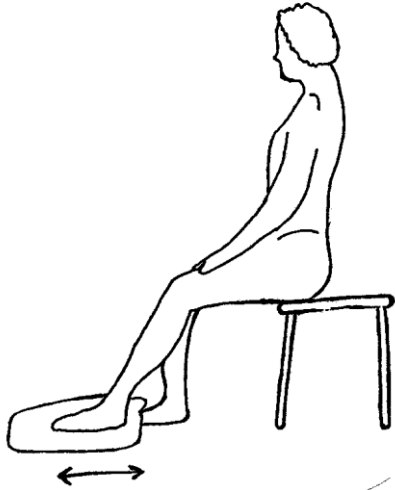
- Lig på ryggen med let bøjet knæ.
- Pres hælen ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder og giv langsomt slip.
- Udfør øvelsen 10 gange i 3 sæt.



ØVELSE 5

- Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under hælen.
- Der skal være luft under knæet, så du kan mærke, at det strækker bag knæet.
- Bliv liggende, så lang tid du kan.

ØVELSE, HVOR DU SIDDER



ØVELSE 6

- 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.