

Sådan træner du benet, når du har fået et kunstigt knæled

Du har fået et kunstigt knæled. Efter operationen skal du i gang med at træne benet ved hjælp af øvelserne i denne pjece.

Genoptræning under indlæggelsen

Genoptræningen starter lige efter operationen. En fysioterapeut vil gennemgå de øvelser, som du skal lave, når du kommer hjem. Du skal øve dig i at gå med krykker eller andet relevant hjælpemiddel, at gå på trapper og træne på kondicykel.

Medbring til indlæggelsen

For at vi kan komme godt i gang med genoptræningen, skal du medbringe følgende ved indlæggelsen:

- denne pjece
- krykker eller andet relevant ganghjælpemiddel
- gode sko eller sandaler
- løse bukser.

Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne dit knæ efter operationen. Efter indlæggelsen vil fysioterapeuten vurdere, om du har behov for hjælp til genoptræningen, når du kommer hjem. I så fald vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan, som henviser dig til genoptræning hos fysioterapeuter i din kommune.

Når du kommer hjem

Lav øvelserne i denne pjece

Du skal først og fremmest koncentrere dig om øvelser, der øger bevægeligheden, da det er det vigtigste i de første 6-8 uger efter operationen. Senere kan du lægge mere vægt på at træne muskelstyrken.

Vær fysisk aktiv

Dit daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder hverdagsgøremål og gåture – vil i starten være begrænset. Du skal altid justere de daglige aktiviteter, så du tager hensyn til smerte og hævelse i knæet. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes af hverdagsgøremål eller gåture. Det er en god idé at bruge en kondicykel som supplement til træningen.

Modvirk smerter

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til 1 år efter operationen. Det er vigtigt, at du respekterer smerter og hævelse i knæet.

For at nedsætte smerte kan du lægge ispakninger på knæleddet i 20-30 minutter cirka hver 3. time. Som ispakning kan du fx anvende brun sæbe, som du hældes i en frysepose og opbevarer i fryseren. Vær opmærksom på nye eller ændrede smerter fra knæet og tilpas dit aktivitetsniveau derefter.

Modvirk hævelse

Det opererede ben vil hæve efter operationen. Denne hævelse kan vare flere måneder, afhængig af hvor meget du belaster benet. Det er vigtigt at mindske hævelsen. Du bør derfor gøre følgende:

- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller skammel, hver gang du sidder.

Du skal forvente, at du efter 8 uger stadig vil have behov for at hvile med benet over hjertehøjde cirka hver tredje vågen time i 20-30 minutter.

Forholdsregler ved bilkørsel

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke køre bil, når du tager stærk smertestillende medicin markeret med en rød advarselstrekant.
- Du skal kunne reagere hurtigt og udføre en nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du sætter dig bag rattet.

Sygemeld dig

Varigheden af en sygemelding er afhængig af dine arbejdsopgaver. For de fleste anbefales 3 måneders sygemelding.

Kontakt og mere viden

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



Fysio- og Ergoterapiafdelingen

Farsø

Tlf. 97 65 31 30

Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

Thisted

Tlf. 97 65 00 60

Hjørring

Tlf. 97 64 16 82

Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Ortopædkirurgisk Afdeling

Hofte- og Knæambulatorium, Farsø

Tlf. 97 65 30 10

Brug træningsappen Region Nord genoptræning

I trænings-appen 'Region Nord genoptræning' kan du under afsnittet 'knæ' se de øvelser, der findes herunder. I appen kan du få vist, hvordan du laver øvelserne korrekt, og du kan lave øvelserne, samtidig med at du får dem vist. Du kan også oprette en påmindelse til dig selv, så du husker at få øvelserne lavet.



Har du en iPhone, kan du hente appen via dette link:

<https://rn.dk/appstore-træningsapp>

Du kan også hente appen ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.



Har du en Android-telefon, kan du hente appen via dette link:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.rn.rehabilitation>

Du kan også hente appen ved at skanne QR-koden med kameraet i din telefon.

Sådan gør du

Liggende øvelser



ØVELSE 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen.

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.

Begynd med 5-10 gentagelser af de liggende øvelser herunder. Arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.



ØVELSE 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.



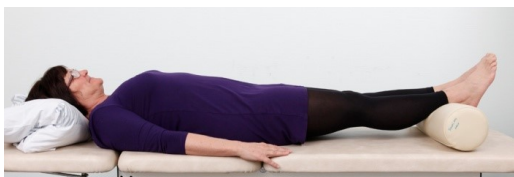
ØVELSE 3

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under begge knæ og armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned mod underlaget, så bagdelen løftes fri.



ØVELSE 4

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under knæet på det opererede ben, eller lav et knæk på sengen.
- Vip din fod opad, så hælen løftes fri af underlaget.



ØVELSE 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under anklen, så knæet er frit af underlaget.
- Pres knæet ned mod underlaget, så det strækkes.
- Spænd forreste lårmuskel og hold spændingen i 3-5 sekunder.

Siddende øvelser



ØVELSE 6

Begynd med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plasticpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.

Tip: På sigt kan du ved hjælp af det ikke-opererede ben presse det opererede ben længere ind i en bøjning.



ØVELSE 7

Lav 3 gentagelser a 30 sekunder mindst 2 gange dagligt.

- Sid fremme på kanten af en stol med det opererede ben strakt helt frem.
- Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.



ØVELSE 8

- Sæt dig og rejs dig fra en stol i et roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Sørg for, at hofte, knæ og fod peger lige frem.

Stående øvelser

Begynd med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 x 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.

Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende. Hold en hoftebreddes afstand mellem fødderne i alle stående øvelser.



ØVELSE 9

- Stå med det opererede ben oppe på en skammel eller stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og i armene.



ØVELSE 10

- Kør på kondicykel 2-3 minutter 2 gange dagligt og arbejd henimod 15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Begynd med at pendle frem og tilbage, indtil du kan træde pedalen helt rundt.
- Efter 6 uger må du køre på en almindelig cykel.



ØVELSE 11

- Sid på en stol med ret ryg.
- Stræk benet op til vandret og før det langsomt ned igen.



ØVELSE 12

- Hvis du kan lave øvelse 8 uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen samt have fokus på at fordele vægten ligeligt på begge ben.
- Sørg for, at hofte, knæ og fod peger lige frem.

Gang med krykker

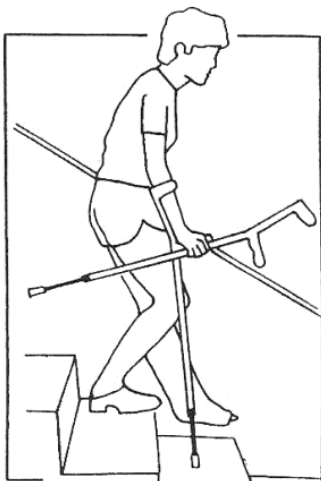
Det er smerten i benet og måden, du går på, der er afgørende for, om du skal gå med krykker eller ej. Vi anbefaler, at du går med 2 krykker i minimum 2 uger. Når du kan gå med 1 krykke, skal den være ved den raske side.

Når du går på trapper



OP AD TRAPPE

- Først det raske ben.
- Så krykken og det opererede ben.



NED AD TRAPPE

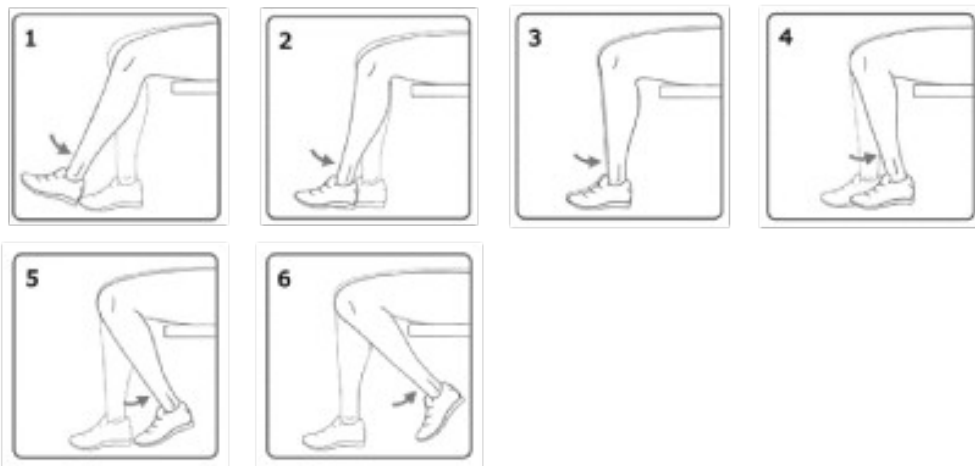
- Først krykken.
- Så det opererede ben.
- Dernæst det raske ben.

Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.

Så meget skal du kunne bøje dit knæ

Pres underbenet længst muligt bagud, fx ved at trække med hånden i pilens retning. Markér den boks, der passer bedst.

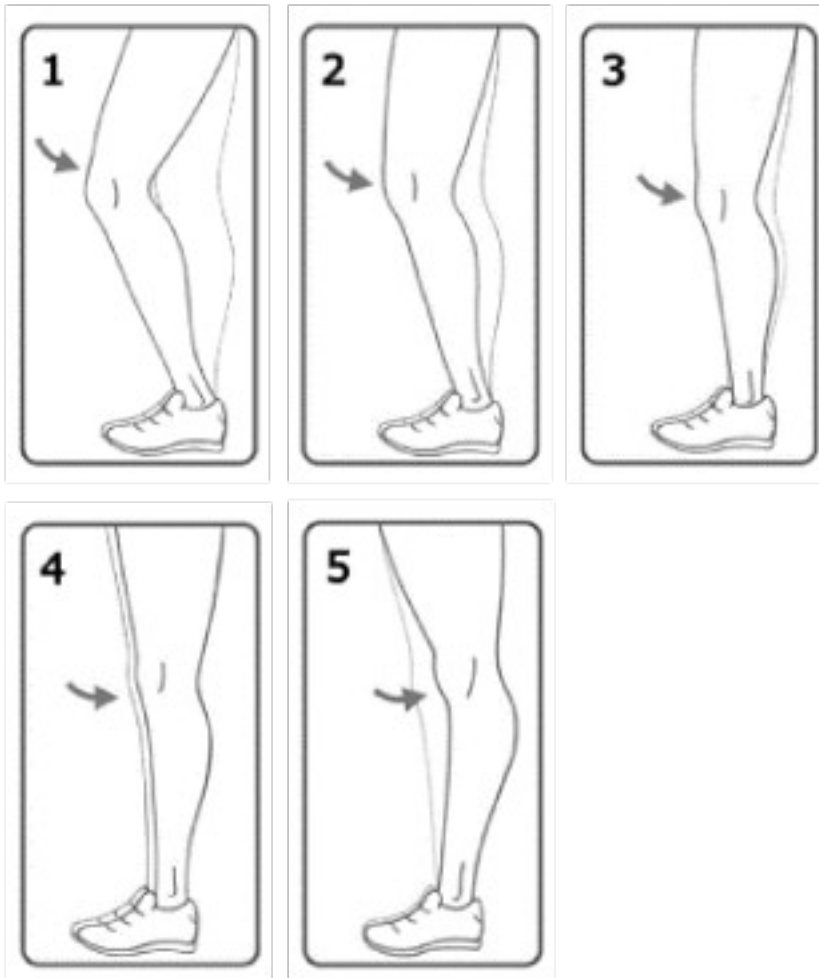
Efter uge 8 er målet, at du skal kunne bøje knæet ligesom vist i boks 4-6. Hvis du ikke kan det, bør du kontakte Hofte- og Knæambulatorium, Farsø, hvis du ikke allerede har en kontroltid.



Så meget skal du kunne strække dit knæ

Brug hånden til at presse knæet bagud i pilens retning. Markér den boks, der passer bedst.

Efter uge 8 er målet, at du skal kunne strække knæet som vist i boks 3-4. Hvis du ikke kan det, skal du kontakte Hofte- og Knæambulatorium, Farsø, hvis du ikke allerede har en kontroltid.



Det kan du forvente 2 måneder efter din operation

Du skal begynde at træne knæets styrke, stabilitet og udholdenhed. Du må bruge benet, så meget du kan, men du skal forsat tage hensyn til smerte og hævelse.

Du skal huske, at det kan tage adskillige måneder at optræne et kunstigt knæled, og at du kan opleve bedring af knæets funktion i op til 12 måneder efter operationen.

Sådan gør du

Træn med let aktivitet

Du må gerne bruge benet til eksempelvis at:

- gå længere ture
- cykle udendørs
- lave havearbejde
- gå på jagt
- svømme
- gøre gymnastik
- danse.

Husk at mærke efter, om knæet kan holde til den aktivitet, du laver, samt mængden af aktiviteten. Du bør stadig justere de daglige aktiviteter og træningen, så du tager hensyn til smerte og hævelse i knæet.

Må jeg løbe?

Du bør ikke løbetræne eller lave andre aktiviteter, som giver kraftige stød i knæet, før knæet er fuldt genoptrænet og klar til den hårde belastning, som blandt andet løb er. Gør op med dig selv, hvilken betydning løb har for dig. Giver det dig meget livskvalitet, eller vil du med fordel kunne lave en anden type træning, som er mere skånsom for knæet, fx cykling eller svømning? Løbetræning kan nedsætte protesens levealder på grund af de kraftige stød.

Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis dit knæ kan holde til det. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt ind til kroppen, når du løfter. Sørg for, at hofter, knæ og fod peger i samme retning, når du løfter. På den måde undgår du vridbevægelser i knæet. Stop med at løfte, hvis du får smerter eller gener i knæet. Vær opmærksom på, at knæledet bliver mere slidt, hvis du dagligt har mange tunge løft.

Vær opmærksom på

Besvær med at komme i gang

Du kan stadig have svært ved at rejse dig og begynde at gå, når du har siddet ned i længere tid. Du kan også opleve en stikkende fornemmelse omkring knæledet.

Aflast knæet

Du kan stadig opleve, at knæet hæver, bliver ømt og varmt, når du bruger det. Aflast knæet ved at lægge dig med benet over hjertehøjde. Som smertelindring kan du supplere ved at lægge en ispose på knæet. Lig sådan i 20 minutter hver 3. time. Du skal kontakte din læge, hvis du ud over hævelsen også får smerter, og hvis knæet bliver rødt.

Skær ned på smertestillende medicin

Du kan stadig have brug for at tage smertestillende medicin, men dit forbrug skal være aftagende.

Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere, eller hvis du får nye smerter fra knæet, skal du ændre stilling eller aktivitet. Derved kan dine smerter mindskes eller forsvinde. Du skal kontakte din læge, hvis smerterne fortsætter.

Hvis du oplever klik-lyde fra knæet

Oplever du klik- eller klonklyde fra protesen, kan dette være helt normalt, så længe der ikke optræder smerter samtidig. Protesen består af såvel metal som plastik (polyethen), og disse 2 materialer kan fremkalde lydene i bevægelse mod hinanden.

Det videre forløb

Det vil være en stor hjælp for såvel os som for dig, hvis du fremadrettet vil besvare de spørgeskemaer, som du eventuelt får tilsendt via e-mail. Dine besvarelser hjælper os til at holde øje med, at det går planmæssigt for dig.