

Sådan træner du, når du er blevet opereret i knæet

Du skal træne efter din knæoperation for at styrke musklerne omkring knæet. Det er nødvendigt, for at du kan opnå normal bevægelighed i knæleddet, og for at du kan komme til at gå bedst muligt.

Du skal begynde at træne så tidligt som muligt efter operationen.

Forebyg hævelse

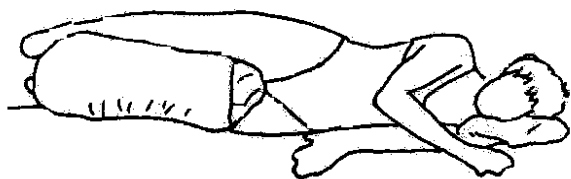
For at undgå, at benet hæver, er det vigtigt, at du ikke sidder med benet nedad i for lang tid ad gangen. Hvis du oplever smerte og hævelse i benet, anbefaler vi, at du lægger dig ned og holder benet over hjertehøjde, fx på en pude eller ved at løfte fodenden på sengen. Vip ofte fødderne op og ned.

Brug krykker

Du skal fortsætte med at gå med 2 krykkestokke, indtil du kan gå uden at halte. Går du med 1 stok, skal du bruge den i modsatte hånd af det opererede ben.

Lig rigtigt

Undlad at lægge noget under knæet, når du ligger på ryggen. Knæet skal være strakt.



Når du ligger på siden, skal du have en pude mellem knæene.

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

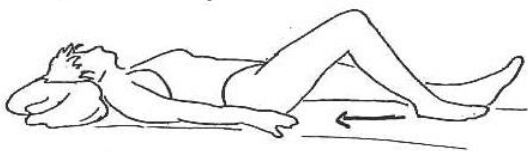
Øvelser, hvor du ligger i sengen

Lav følgende øvelser flere gange dagligt.

- Vip fødderne op og ned
- Læg dig med strakte ben. Bøj foden op mod næsen og pres knæhasen ned i underlaget, så musklen på forsiden af låret spændes.
- Spænd balderne.

Bevæg det raske ben og dine arme flere gange dagligt.

Øvelser, hvor du ligger på ryggen



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj knæet og lad hælen glide langs underlaget.

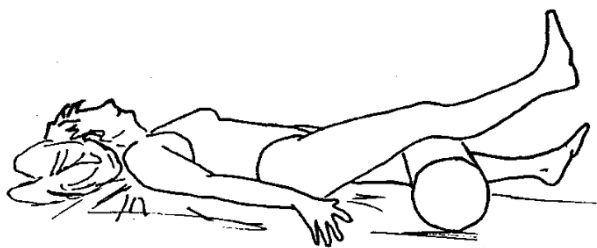
Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med en pude eller et tæppe under hælen.
- Pres knæhasen ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 3

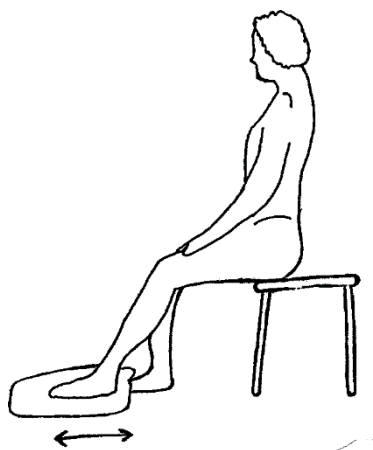
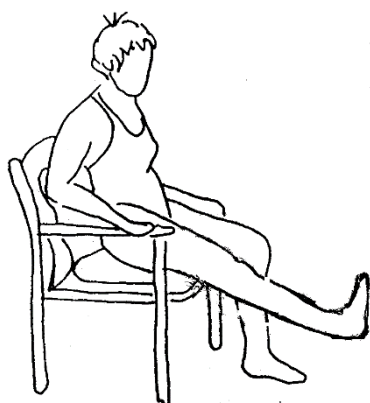
- Læg dig på ryggen med et sammenrullet tæppe under knæet.
- Bøj foden op imod næsen.
- Pres knæhasen ned i tæppet, så knæet strækkes mest muligt.
- Hold spændingen i 5 sekunder og slap langsomt af.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.

Øvelser, hvor du sidder ned

ØVELSE 4

- Vip foden op og ned.



ØVELSE 5

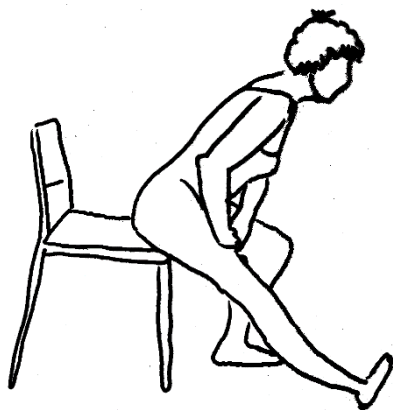
- Vip foden op mod næsen og løft benet fra gulvet. Stræk knæet helt.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Sænk benet langsomt.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.

ØVELSE 6

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet.
- Underlaget skal være glat, fx en plasticpose på et gulvtæppe eller et håndklæde på et glat gulv.
- Lad foden glide frem, mens du løfter tæerne, så du strækker knæet mest muligt.
- Lad foden glide tilbage, mens du løfter hælen, så du bøjer knæet mest muligt.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.

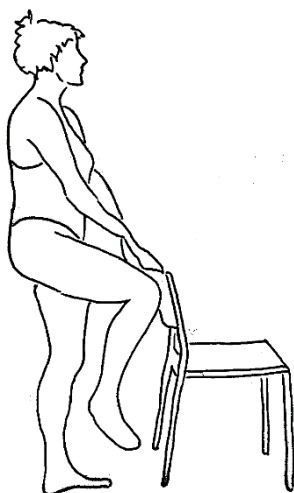


ØVELSE 7

- Sid på kanten af en stol med benet strakt og med hælen i gulvet.
- Spænd lårmusklerne og stræk knæet.
- Læg dine hænder på låret oven for knæet og pres, så du mærker et stræk bag på knæet.
- Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange 2-3 gange dagligt.

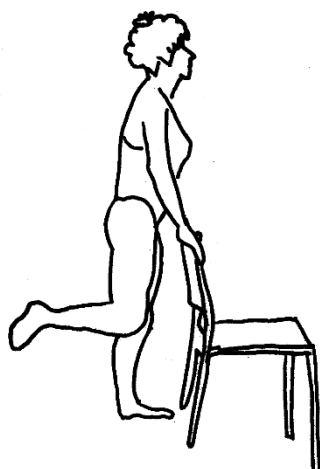
Øvelser, hvor du står op



ØVELSE 8

- Stå på gulvet.
- Støt hænderne på en stol.
- Løft knæet op, og sænk langsomt.

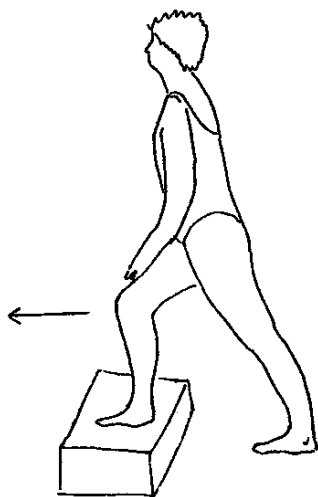
Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 9

- Stå på gulvet.
- Støt hænderne på en stol.
- Bøj knæet bagud og op, så langt du kan, og sænk langsomt.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.

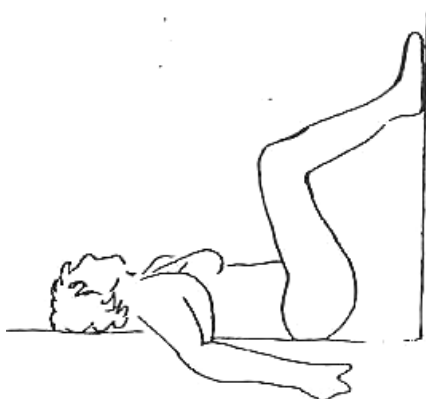


ØVELSE 10

- Stå med benet på et trappetrin eller en skammel.
- Før kropsvægten hen over det forreste ben.
- Øvelsen gøres sværere ved at øge højden på skamlen.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.

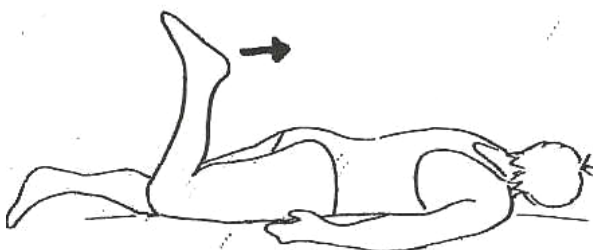
Opfølgende øvelser, du kan lave efter udskrivelsen



ØVELSE 11

- Læg dig på gulvet eller i sengen med benene op ad en væg. Læg dig tæt på væggen.
- Bøj og stræk i knæet ved at lade foden glide op og ned ad væggen.
- Støt eventuelt om knæet med hænderne.

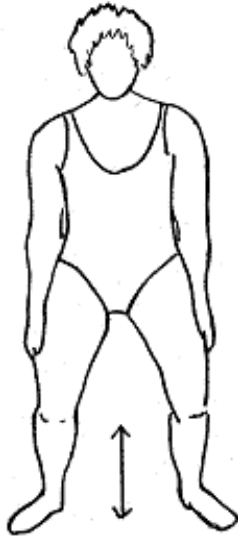
Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 12

- Læg dig på maven.
- Bøj skiftevis højre og venstre knæ.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



ØVELSE 13

- Stå med afstand mellem fødderne og lige meget vægt på begge ben.
- Bøj langsomt ned i begge knæ.
- Stræk langsomt ud igen.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.