



# Sådan træner du knæet efter brisement forcé

Du har fået foretaget et brisement forcé af dit knæ på grund af manglende bevægelighed.

Efter brisementet skal du hurtigt i gang med at træne knæet for at undgå fx arvævsdannelse. I dette materiale får du information om, hvordan træningsforløbet skal foregå, og du får en række øvelser, som du skal udføre.

## SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN, MENS DU ER INDLAGT

Mens du er indlagt, skal du typisk træne knæet i en CPM-maskine (Kinetec®), der passivt hjælper med at bøje og strække dit knæ. En fysioterapeut vil hjælpe dig i gang med at bruge maskinen.

Under indlæggelsen gennemgår du og fysioterapeuten de øvelser, du skal lave, og som du også skal udføre, når du kommer hjem. Du skal øve dig i at gå med krykker – eller et andet relevant ganghjælpemiddel – samt øve dig i at gå på trapper og træne på kondicykel.

### Sådan bruger du CPM-maskinen

Mens du er indlagt, skal du bruge CPM-maskinen (Kinetec®) med det formål at øge din bøjeevne i knæet.

Brug maskinen:

- cirka 4-5 gange dagligt
- cirka 6-7 gange dagligt.

Du skal træne med den i:

- 30-45 minutter ad gangen
- 1 time ad gangen.

Når du bruger CPM-maskinen, er det vigtigt, at du presser dig selv lidt over smertegrænsen. For at smerterne ikke skal blive for intense, får du smertestillende medicin.

Efter hver træning, skal du holde pause i:

- 1 time
- 2 timer.

Fysioterapeuten vejleder dig i at bruge maskinen. På skemaet sidst i dette materiale, kan du og fysioterapeuten notere, hvornår du skal bruge CPM-maskinen.

## SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN, NÅR DU KOMMER HJEM

Når du bliver udskrevet fra hospitalet, udarbejder fysioterapeuten en genoptræningsplan. Herefter bliver du snarest muligt indkaldt til genoptræning enten hos en fysioterapeut på hospitalet eller i din hjemkommune.

### Modvirk smerter

Når du er udskrevet og skal til at bevæge dig og træne hjemme, skal du forsøge at modvirke smerte og hævelse i knæet. Dette kan du gøre ved at lægge ispakninger på knæleddet i 20-30 minutter cirka hver 3. time. Som ispakning kan du fx bruge fast, brun sæbe, som du hældes i en frysepose og opbevarer i fryseren.

Vær opmærksom på, om der kommer nye eller ændrede smerter fra knæet. Hvis smerterne ikke aftager eller bliver stærkere, kan du kontakte din egen læge.

### Modvirk hævelse

Du vil opleve, at knæet vil hæve. Hævelsen kan vare i flere måneder, afhængigt af hvor meget du belaster benet. Vær dog opmærksom på, at knæet ikke hæver for meget, fordi det så får indflydelse på din bevægelighed i knæet.

For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:



- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- Lav kraftige fodvip med begge ankelled – med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem aktivitet og hvile.
- Læg benene op på en stol eller en skammel, hver gang du sidder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60



## LIGGENDE ØVELSER

### Øvelse 1

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



### Øvelse 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk træningsbenet.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser 3-4 gange dagligt.
- Pres gerne træningsbenet længere ind i en bøjning ved hjælp af det modsatte ben eller brug en snor til at trække træningsbenet længere ind i bøjet.



### Øvelse 3

- 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.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser 3-4 gange dagligt.



### Øvelse 4

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under knæet, eller lav et knæk på sengen.
- Vip foden opad og stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser 3-4 gange dagligt.



## SIDDENDE ØVELSER

### Øvelse 5

- Sid fremme på kanten af en stol med træningsbenet strakt helt frem.
- Læg hænderne over knæet, og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.
- Øvelsen udføres med 3 gentagelser af 45 sekunder mindst 3-4 gange dagligt.

### Øvelse 6

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plasticpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.
- Pres træningsbenet længere ind i en bøjning ved hjælp af det modsatte ben.
- Start med 5-10 gentagelser, og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser 3-4 gange dagligt.



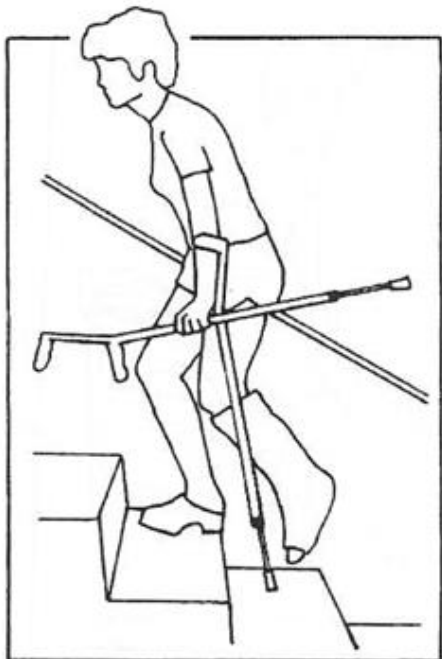
#### Øvelse 7

- Stå med træningsbenet oppe på en skammel eller stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og i armene.
- Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3x10 gentagelser 3-4 gange dagligt.



#### Øvelse 11

- Kør på kondicykel i 10-15 minutter 3-4 gange dagligt. Brug evt. kondicyklen som opvarmning inden du laver øvelserne.
- Begynd med at pendle frem og tilbage, indtil du kan træde pedalen helt rundt. Du skal presse dig selv lidt over smertegrænsen.



## 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 1 eller 2 krykker, så længe du halter.

Når du går med kun 1 krykke, skal den være ved den raske side.

### Når du går på trapper

Op ad trappen:

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



Ned ad trappen:

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

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



SÅDAN SKAL DU BRUGE CPM-MASKINEN (KINETEC®)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
<b>TIDSPUNKT</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
<b>BEVÆGEUDSLAG</b>			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			