

Sådan bruger og træner du med DonJoy-skinne

Du har fået anlagt en DonJoy-skinne, som skal aflaste dit knæ.

Sådan tager du skinnen af og på

Skinnen kan indstilles, så du ikke kan bevæge knæet, eller den kan indstilles, så du kan bevæge knæet delvist eller helt. Du må gerne klippe polsteret til.

Tag skinnen af dagligt

Du skal selv kunne tage skinnen af og på. Du skal tage skinnen af dagligt, fx når du skal i bad, eller når du slapper af i længere tid. Det er vigtigt, at du har skinnen på når du sover. Hvis lægen har sagt, at du ikke må tage skinnen af, skal du selvfølgelig overholde dette.

Om aftenen, og når du hviler, skal du løsne skinnen.

Sådan tager du skinnen af

Når du fjerner skinnen, skal du sidde i en seng med benene oppe i sengen.

- Læg en pude under knæet, så det ikke bliver strakt helt ud.
- Løsn alle stropperne.
- Løsn polsteret.
- Fjern hele skinnen på én gang.



Sådan tager du skinnen på

Når du skal tage skinnen på, er det lettest for dig at sidde i en seng med benene oppe i sengen eller at sidde på gulvet, så hele benet er understøttet.

- Læg skinnen, så midten af hængslet på skinnen sidder ud for øverste kant af knæskallen, så skinne og knæ bøjer samme sted. Benet må ikke dreje ud ad.
- Spænd først båndene tættest på knæleddet.
- Skinnen skal sidde tæt og fast om benet.



Vær opmærksom på

Regulér skinnen ved behov

Skinnen kan let glide ned og dermed sidde forkert. Hvis skinnen føles løs om morgenen og eventuelt i løbet af dagen, skal du stramme båndene. Du må gerne klippe polsteret til, så det passer til dit ben.

Undgå hævelse

Du kan opleve, at dit ben hæver. For at undgå hævelse skal du undgå overbelastning, fx lange gåture, og du skal placere benet højt, fx på en stol, når du sidder. Du kan også stimulere blodcirkulationen ved at ligge med benet placeret over hjertehøjde og vippe energisk med foden i 5 minutter, mindst 3 gange om dagen og gerne oftere.

Lav øvelser

Hvis du har fået udleveret et øvelsesprogram af en fysioterapeut, skal du lave disse øvelser hver dag – med eller uden skinne.

Træning med don-joy skinnen

For at vedligeholde muskulaturen i dit ben, mens du har skinnen på, er det vigtigt, at du laver øvelser flere gange dagligt.



ØVELSE 1

- Vip op og ned i fodledet.
- Gentag 20 gange.



ØVELSE 2

- Spænd lårmusklen og forsøg at strække knæet så meget, som skinnen tillader.
- Gentag 10 gange.



ØVELSE 3

- Bøj knæet så meget, som skinnen tillader.
- Gentag 10 gange.



ØVELSE 4

- Lig på siden.
- Løfte det ben med skinnen op og bagud mod loftet.
- Hold benet løftet i 10 sekunder.



ØVELSE 5

- Lig med strakte ben.
- Pres hælen i underlaget og spænd ballerne.
- Gentag 10 gange.

Kontakt og mere viden

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



Skadestuen

Tlf. 97 66 43 50