

Sådan genoptræner du efter en stabiliserende operation af knæskallen (MPFL)

Du har fået foretaget en rekonstruktion af dit indvendige ledbånd i knæet, og du skal nu i gang med at genoptræne dit knæ.

GODE RÅD EFTER OPERATIONEN

Brug krykke de første 14 dage

Efter operationen får du udleveret et par krykker, som vi anbefaler dig at bruge de første 14 dage, eller indtil du kan gå normalt. Du aftaler med fysioterapeuten, hvor længe du skal bruge krykkerne.

Udfør øvelserne flere gange dagligt

For at få det bedste resultat af operationen er det vigtigt, at du udfører øvelserne i dette program flere gange dagligt. Øvelserne er med til at få smidighed og styrke tilbage i knæet.

Undgå overbelastning

Det er vigtigt, at du ikke går for lange ture eller på anden måde overbelaster knæet. Smerter og hævelse kan være tegn på overbelastning.

Bevæg knæet ofte

For på sigt at sikre en god bevægelighed i knæet skal du bevæge det mange gange i løbet af dagen. Du må bevæge dit knæ fra strakt til en bøjning på 90 grader. Undlad at bøje knæet mere end 90 grader, og undlad at lægge belastning på knæet.

Forbyg hævelse og smerter

Det kan være en god idé, at du flere gange dagligt bruger en is-pakning i 20 minutter og sidder med benet hævet over hjertehøjde. Det forebygger hævelse og smerter.

SÅDAN MÅ DU OPTRAPPE DIN TRÆNING

For at sikre den bedste genoptræning af dit knæ anbefaler vi, at du optrapper langsomt ved at følge disse retningslinjer:

- **Fra operationen indtil 4. uge:** du følger træningsforløb i Fysioterapien.
- **Fra 4.-6. uge:** du må cykle på kondicykel.
- **Cirka 10. uge:** du må cykle udendørs.
- **12.-16. uge:** jogging og brystsvømning.
- **Efter 6 måneder:** du må påbegynde kontaktsport. Snak med lægen om dette, når du er til afsluttende kontrol.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97 65 00 60

FØRSTE UGE EFTER OPERATION

ØVELSE 1

Lig med benet over hjertehøjde. Bevæg fødderne frem og tilbage mange gange efter hinanden.



ØVELSE 2

Læg en pude under hælen. Hvil benet 30 sekunder, kun med støtte under hælen.



1 – 2 UGER EFTER OPERATIONEN



ØVELSE 3

Sid med træningsbenet strakt på et hårdt underlag. Pres knæet ned i underlaget. Hjælp eventuelt til med hånden.



ØVELSE 4

Læg en pude under knæet. Stræk knæet helt ud, så musklen på forsiden af låret spændes. Knæet skal blive liggende på puden.



ØVELSE 5

Sid fremme på en stabil stol. Sæt træningsbenet på en gulvklud eller lignende. Lad foden glide frem og tilbage, så knæet bøjes og strækkes (mellem 0 og 90 grader).

2 UGER EFTER OPERATIONEN



ØVELSE 6

Stå med fuld vægt på det ben, der ikke er opereret. Bøj knæet på træningsbenet. Husk du ikke må bøje mere end 90 grader de første 14 dage efter operationen.

Øvelsen kan du også lave, mens du ligger på maven.



ØVELSE 7

Knæene skal være strakte ved denne øvelse

- Stå med fødderne parallelt. Flyt vægten fra side til side.
- Stå med det ene ben foran det andet. Flyt vægten frem og tilbage. Skift ben.



ØVELSE 8

Stå med ryggen mod muren. Placér en bold bag låret. Pres bolden ind mod væggen, så lårmusklen spændes, og knæet strækkes lidt.



ØVELSE 9

Lig med træningsbenet øverst og nederste ben bøjet. Løft det øverste ben strakt opad og bagud, sænk det langsomt igen. Benet skal være i forlængelse af kroppen, og hælen skal pege opad.



ØVELSE 10

Lig med træningsbenet nederst. Nederste ben er strakt og øverste ben bøjet cirka 90 grader ind foran kroppen. Løft det nederste ben langsomt op og ned.

2 – 3 UGER EFTER OPERATIONEN

Du skal fortsætte med træningen som de første 2 uger. Derudover skal du supplere med følgende øvelse, som laves en gang dagligt.



ØVELSE 11

Stå på træningsbenet. Hold balancen i cirka 30 sekunder. Øvelsen skal du lave 5 gange med kort pause mellem hver gang. Brug eventuelt støtte i starten, så øvelsen ikke bliver usikker.

6 – 8 UGER EFTER OPERATIONEN

Du skal fortsætte med træningen som de første 2 uger. Derudover skal du supplere med følgende øvelse, som laves en gang dagligt.



ØVELSE 12

Lig på maven. Bøj opererede ben så meget, du kan. Læg pres på med det andet ben, så du får en udspænding på forsiden af benet. Hold udspændingen i 30 sekunder.