



Sådan træner du efter kikkertoperation af knæled

Du har fået foretaget en kikkertoperation af dit knæled. Efter operationen er det vigtigt, at du træner benet, så du genvinder bevægeligheden og styrken i knæet. Du skal begynde at lave øvelserne i denne pjece samme dag, som du er blevet opereret, og senest dagen efter.

Formålet med træningen er at:

- bevæge knæledet, så du hurtigst muligt opnår normal bevægelighed
- træne musklerne omkring knæet, så de kan blive stærke og beskytte leddet.

SÅDAN FOREBYGGER DU HÆVELSE OG BLODPROP I BENET

Løft og bevæg benet

Placér knæet højt, både når du sidder og ligger. Vip ofte foden op og ned – gerne 20 gange hver time de første dage. Ved hævelse og smerte anbefaler vi, at du lægger dig ned med det opererede ben over hjertehøjde. Det gør du ved at løfte sengens fodende eller lægge puder under benet. Benet skal være strakt.

Brug is ved hævelse

Ved hævelse og/eller smerte er det en god idé at lægge is på knæet. Vi anbefaler, at isen ligger 15-20 minutter ad gangen, og behandlingen kan gentages flere gange dagligt. Du kan fx bruge en pakke frosne ærter eller en pose med frossen brun sæbe. Pak isposen ind i et håndklæde, så der ikke er direkte kontakt med huden.

SÅDAN BRUGER DU KRYKKER

Gå med krykker, så længe du har smerter

Du må støtte på benet, medmindre du får anden besked af lægen. Det er vigtigt, at du hurtigst muligt forsøger at gå normalt. Det vil sige, at du sætter

hælen i gulvet, ruller frem over foden og sætter af med storetåen. Gå med lige lange skridt. Det vil ofte være nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflaste knæet og dermed mindske smerte og hævelse. Gå ikke mere, end smerte og hævelse tillader, de første 2-4 dage. Bruger du kun 1 krykke, skal du bruge den i modsatte hånd af det opererede ben.

Når du kan gå almindeligt uden at halte og uden smerter, kan du stoppe med at bruge krykker.

Sygemeld dig

Hvor længe du behøver være sygemeldt kan variere fra 1-6 uger, afhængigt af hvor fysisk belastende dit arbejde er, og hvilke fund der er gjort ved operationen. Tal med lægen om, hvad der gælder for dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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

SÅDAN TRÆNER DU DIT KNÆ

Du må starte med at lave øvelser allerede den dag, du bliver opereret. Det er meget vigtigt – lige fra starten – at arbejde med at få dit ben helt strakt ud.

Knæet må bøjes indtil smertegrænsen. Du må gradvist øge bøjningen af knæet i dagene efter operationen.

Træningen må ikke medføre yderligere hævelse og/eller stærke smerter i knæet. Hvis dette sker, skal du reducere antallet af øvelser og lægge is på.

Se øvelserne herunder.

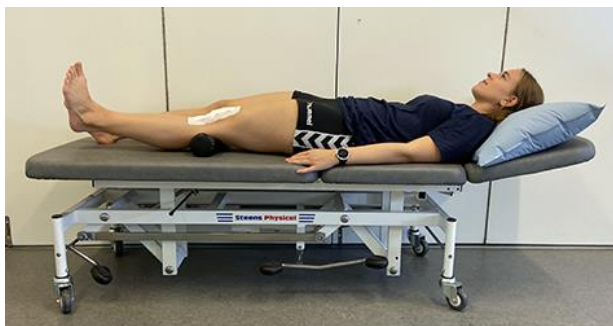
ØVELSER, INDTIL STINGENE ER FJERNET



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med et sammenrullet tæppe under knæene.
- Pres hælene ned i underlaget.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.
- Slap langsomt af.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt. Øg antallet gradvist.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen eller sid i langsiddende med et sammenrullet tæppe under knæet.
- Vip foden op.
- A) Lav 5-8 små hurtige pres ned i tæppet.
- B) Pres derefter knæet ned i tæppet, så lårmusklen spændes. Hold denne stilling i 3 sekunder. Slap langsomt af.
- C) Gentag øvelse B uden tæppe, så du presser knæhasen ned i underlaget.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt. Øg antallet gradvist.



ØVELSE 3

- Læg dig på maven.
- Løft det opererede ben strakt.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.
- Sænk langsomt benet igen.
- Vær opmærksom på at holde hoften i underlaget under øvelsen.

Gentag øvelsen 8-12 gange, 2-3 gange dagligt.
Øg antallet gradvist.



ØVELSE 4

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet.
- Underlaget skal være glat, fx en plastikpose på gulvtæppe eller et håndklæde på 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.
OBS - Hvis du af operatøren har fået bevægerestriktion, da skal denne følges.
- Hold en pause, både når du har knæet strakt og mest bøjet.

Gentag øvelsen i 5 minutter 5 gange dagligt.
Øg antallet gradvist.



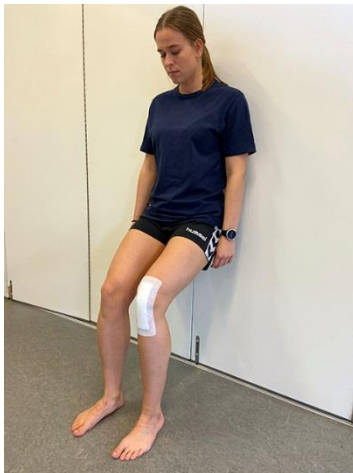
ØVELSE 5

- Sid på en stol med begge fødder i gulvet.
- Pres skiftevis den ene hæl og den anden hæl ned i gulvet, så du spænder musklen på indersiden af låret.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.
Øg antallet gradvist.

ØVELSER, EFTER STINGENE ER FJERNET

Stående øvelse



ØVELSE 6

- Lav først denne øvelse 14 dage efter operationen.
- Stå med ryggen op ad en væg med fødderne placeret cirka 40 centimeter fra væggen.
- Lav små knæbøjninger i denne stilling.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.
Øg antallet gradvist.

OBS Hvis du ved operationen har fået besked på at vente 6 uger (eller længere) med at belaste på bøjet knæ, så skal du følge det.

Almen træning

Du kan gradvist intensivere træningen med knæbøjninger, balance på ét ben, trappetræning, almindelig cykling, svømning, rask gang, senere jogging og til sidst løb og motionsgymnastik.

Hvis du har fået besked ved operationen om at starte langsommere op, så skal du følge det.

KONTROL

Ved eventuel kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium vurderer lægen, om du har behov for at få instruktion i videre genoptræning af en fysioterapeut. Hvis det er muligt, får du instruktion samme dag, ellers efter aftale.