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 skånsomt, så du genvinder styrke og bevægelighed i knæet. Du skal begynde at lave øvelserne i denne pjece samme dag, som du er blevet opereret, og senest dagen efter.

STYRK KNÆETS BEVÆGELIGHED

Stræk og bøj benet
Det er meget vigtigt, at du lige fra starten arbejder på at strække helt ud i knæleddet. Du må bøje knæet, indtil smertegrænsen, og du skal gradvist øge bøjningen af knæet i dagene efter operationen.

Lav øvelser
Øvelserne er beskrevet på sidste side i pjecen. Du skal lave øvelserne 2-3 gange om dagen, og du kan gradvist øge antallet, så du kan lave op til 20 gentagelser af hver øvelse.

Vær opmærksom på hævelse og smerte
Træningen må ikke medføre, at knæet hæver yderligere, eller at du får stærke smerter. Hvis du oplever hævelse og smerter, som ikke fortager sig i løbet at et døgn, skal du skære ned på antallet af øvelser og lægge en kølepose på knæet.

2 uger efter operationen kan du øge belastningen
Lav flere knæbøjninger, hold balancen på ét ben, gå på trapper, dyrk fx cykling, svømning, motionsgymnastik og rask gang eller jogging.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Aalborg
Tlf. 97 66 28 38
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag 8.00 – 15.30
Fredag 8.00 – 14.30

Hjørring
Skopiafd.: Tlf. 97 64 11 58
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag 8.30 – 15.00
Fredag 8.30 – 14.30
Sammedagskir.: Tlf.: 97 66 06 02
Vi træffes bedst:
Mandag – torsdag 8.30 – 20.00
Fredag 8.30-15.00

SÅDAN GØR DU

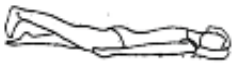
Øvelse 1

- Lig på ryggen med en pude under knæene. Hvil på albuerne.
- Pres hælene ned i underlaget. Hold denne stilling i 5 sekunder og slap langsomt af.

Øvelse 2

- Sid eller lig med benet strakt.
- Bøj foden op og stræk knæet ved at presse knæhasen ned i underlaget. Hold denne stilling i 5 sekunder og slap langsomt af.

Øvelse 3



- Lig på maven.
- Hold det opererede ben strakt og løft det.
- Sænk langsomt benet igen.
- Hold hoften i underlaget under øvelsen.

Øvelse 4

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet.
- Placer eventuelt foden på et håndklæde (på glat gulv) eller en plastikpose (på gulvtæppe).
- Lad foden glide frem – løft forfoden, så du hviler på hælen, hvorved knæet strækkes mest muligt.
- Lad foden glide tilbage – løft hælen, hvorved knæet bøjes mest muligt.
- Hold en pause, både når du har knæet mest strakt og mest bøjet.

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.

Øvelse 6 (Lav først denne øvelse efter et par dage)

- Stå med ryggen op ad en væg. Placer fødderne cirka 40 centimeter fra væggen.
- Lav lette knæbøjninger i denne stilling.