

# Sådan træner du, når din knæskal er gået af led

Din knæskal er gået af led.

Når knæskallen går af led, hopper den oftest ud på ydersiden af knæet. Ledkapslen, som knæskallen ligger i, revner, og knæet hæver på grund af blødning og væskeansamling. Derfor vil knæet være ømt og spændt de første 1-2 uger.

Du får en stabiliserende bandage på knæet, som skal give knæet ro til at hele. Du skal bruge bandagen i 2 uger.

## SÅDAN BEHANDLER DU KNÆET

Du skal sørge for at give knæet den rigtige behandling, så det heler bedst muligt.

### Brug bandagen hele tiden

Du skal bruge bandagen hele tiden, også om natten og når du laver øvelser. Du må kun tage den af, når du tager bad. Når du har bandagen på, kan du kun bevæge knæet en lille smule, cirka 0-30 grader. Dermed får revnen i ledkapslen mulighed for at vokse sammen.

### Hold benet hævet

Du skal placere benet højt i begyndelsen, helst hævet over hjertehøjde. Det gælder både, når du sidder, og når du ligger. Så mindsker du hævelse og smerter i knæet. Du kan også lægge en ispose på knæet i 15-20 minutter flere gange dagligt for at mindske hævelse og smerter.

### Støt på benet og brug krykker

Det er vigtigt, at du støtter på benet, når du går, men kun til smertegrænsen. Du får krykker med hjem fra sygehuset, som du skal bruge, indtil du kan gå almindeligt. I de første uger skal du bruge begge krykker, men senere kan du nøjes med én krykke, som du bruger i modsatte side af det skadede knæ. Først når du kan gå almindeligt uden smerte og hævelse, kan du undvære krykkerne.

### Bøj og stræk knæet

Du skal bøje og strække knæet, så meget som bandagen tillader, mange gange dagligt. Dermed føles det ikke så stift. Det er desuden vigtigt, at du får en begyndende fornemmelse af musklen på indersiden af låret lige over knæet, da det er denne muskel, som skal holde knæskallen på plads.

### Lav øvelserne i denne pjece

Det er vigtigt, at du med det samme begynder at lave små øvelser, som giver musklerne omkring knæet styrke. Følg vejledningen i denne pjece.

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter behandlingen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af typen af dit arbejde. Hvis dit arbejde er fysisk hårdt, skal du forvente at være sygemeldt i cirka 3 måneder. Hvis dit arbejde ikke er fysisk hårdt, skal du forvente at være sygemeldt i cirka 1 måned. Lægen vil fortælle dig, hvor længe du bør sygemelde dig.

### Vent med at dyrke sport

Når du er til kontrol på sygehuset, kan du tale med fysioterapeuten om, hvornår du kan begynde at dyrke sport igen. Her er nogle generelle retningslinjer:

- **Cykling:** Du må begynde, når bandagen fjernes.
- **Svømning:** Du må begynde på brystsvømning cirka 2 måneder efter, at skaden er opstået.
- **Løb:** Du må begynde cirka 3 måneder efter, at skaden er opstået (pas på retningssskift).
- **Kontakt sport:** Du må begynde cirka 6-8 måneder efter, at skaden er opstået.

## KONTROL

### Kontrol efter 2 uger

Du skal til kontrol hos lægen på sygehuset efter 2 uger.

Her fjernes bandagen. Lægen vil henvise dig til fysioterapi, hvor du vil starte på yderligere genoptræning.

#### **Ved fysioterapeuten**

Fysioterapeuten vil i samråd med sig lave et nyt træningsprogram. Herefter vurderes dit behov for videre træning, og der udarbejdes en genoptræningsplan.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om, når knæskallen går af led, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på: 'patellaluksation'.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**

Tlf. 97 66 42 10

## ØVELSER DE 2 FØRSTE UGER



### ØVELSE 1

- Sid ned eller læg dig på ryggen med et sammenrullet håndklæde under knæet.
- A) Lav små hurtige tryk ned i håndklædet. Gentag øvelsen 20 gange.
- B) Pres knæet ned i håndklædet, så lårmusklen spændes. Tæl til 3 og slap langsomt af. Gentag øvelsen 5 gange.

Gentag øvelse A og B skiftevis 5 gange,  
Lav til sidst øvelse B uden håndklæde 10 gange.



### ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen.
- Bøj foden mest muligt i retning mod hovedet.
- Løft benet, mens det er strakt, og sænk det langsomt igen.
- Drej eventuelt benet udad.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gange.



### ØVELSE 3

- Læg dig på siden med det dårlige ben nederst. Det nederste ben skal være helt strakt og ligge i forlængelse af kroppen.
- Løft nederste ben i vejret – hold stillingen et øjeblik.
- Sænk benet og slap af.

Denne øvelse styrker musklerne på indersiden af knæet, som er med til at holde knæskallen på plads.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12 gange.



### ØVELSE 4

- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Underlaget skal være glat, fx en plastpose på et gulvtæppe eller et håndklæde på et glat gulv.
- Lad foden glide frem – bøj foden opad, så du strækker knæet mest muligt.
- Lad foden glide tilbage – løft hælen, så du bøjer knæet mest muligt.

Gentag øvelsen 10 gange 2-3 gange dagligt.



#### ØVELSE 5

- Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj ganske lidt i knæene.
- Læg vægten roligt fra side til side eller frem og tilbage. Hold hele tiden hele foden i underlaget.
- Når du kan gøre dette, så prøv at gøre det med lukkede øjne. Det styrker balancen.

Lav øvelsen i alt 10 minutter dagligt.



#### ØVELSE 6

- Placér det dårlige ben på en fast pude eller lignende.
- Træd hårdt ned i underlaget med hælen.
- Mærk spændingen i musklen på lårets forside lige over knæet.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12-15 gentagelser 3-4 gange ugentligt.



#### ØVELSE 7

- Stå med ryggen mod en væg.
- Bøj og stræk knæene. Knæene skal pege lige frem over fødderne

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12-15 gentagelser 3-4 gange ugentligt.



#### ØVELSE 8

- Stå med vægten på hælene.
- Bøj og stræk i knæene. Underbenet skal forblive lodret.
- Når du kan gøre dette, så prøv at lave øvelsen kun på det dårlige ben.

Gentag øvelsen i 4 sæt a 12-15 gentagelser 3-4 gange ugentligt.