

Sådan træner du efter aksekorrigerende knæoperation

Når du er blevet opereret for slidgigt i knæet med en aksekorrigerende knæoperation, skal du i gang med genoptræning umiddelbart efter operationen. Det er vigtigt at du laver øvelserne, selv om det gør ondt, når du bruger det opererede ben. Grundig genoptræning gør helingen nemmere.

Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i øvelserne, du skal lave, når du kommer hjem. Fysioterapeuten vil også vurdere om du har behov for hjælpe til genoptræningen. I så fald vil du få udarbejdet en genoptræningsplan, som de trænende terapeuter i din hjemkommune skal følge. Allerede på operationsdagen skal du i gang med de første tre øvelser i vejledningen.

FORHOLDSREGLER

Du skal gå med krykker

Du skal belaste benet inden for smertegrænsen eller som fysioterapeuten har instrueret dig. Det smerten i benet, som er afgørende for, om du skal gå med to, en eller ingen krykker. Hvis du efter en periode er i stand til at gå med en krykke, skal du bruge den i modsatte side af det opererede ben. Du:

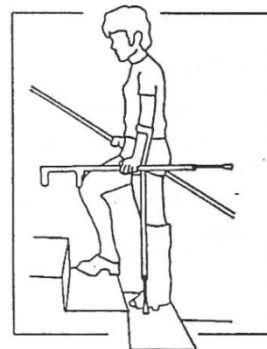
- må belaste benet fuldt inden for smertegrænsen
- må belaste benet med ___ kg i ___ uger
- skal anvende to krykker i hele perioden.

Når du går på trapper

Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.

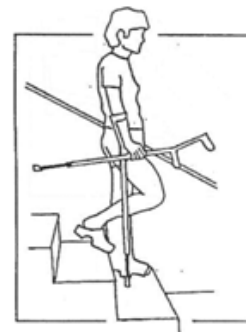
Op ad trappe:

- Først det raske ben.
- Så krykken og det opererede ben.



Ned ad trappen:

- Først krykken.
- Så det opererede ben.
- Dernæst det raske ben.



Husk derudover at du skal lave øvelserne i denne vejledning hver dag som angivet. Du må derudover bøje og strække knæet frit.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

LIGGENDE ØVELSER

1. Allerede på operationsdagen skal du udføre venepumpeøvelser.
Vip derfor kraftigt med begge fødder/ankelled.
Gør dette minimum 20 gange hver vågen time.
Du bør prioritere at gøre dette de første 14 dage.
2. Når du ligger ned, skal du flere gange dagligt strække knæet helt ud i mindst 30 sekunder af gangen.

Hver øvelse skal gentages 10 gange. Gentag serien 2-3 gange 3-4 gange dagligt.

Lav følgende øvelser 2 gange dagligt – arbejd hen imod 15-20 gentagelser.



3. Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ, med armene placeret ned langs siden. Løft bagdelen fri af underlaget, således at du strækker begge hofter og knæ. Hold stillingen et kort øjeblik og sænk langsomt igen.



4. Lig på ryggen med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under begge knæ og armene ned langs siden. Stræk knæet, således at hælen løftes fri af underlaget og lårmusklerne spændes.

SIDDENDE ØVELSER

Lav følgende øvelser 2 gange dagligt – arbejd hen imod 15-20 gentagelser.



5. Sid fremme på kanten af en stol med foden på en klud eller plastpose. Skub træk nu foden frem og tilbage på gulvet. Bøj indimellem benet så langt ind under dig som du kan. Prøv ligeledes at strække knæet.



6. Sid fremme på kanten af en stol med det opererede ben strakt helt frem. Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes.

STÅENDE ØVELSER

Lav følgende øvelser 2 gange dagligt – arbejd hen imod 15-20 gentagelser.



7. Stå med det opererede ben oppe på en skammel eller et trappetrin. Før kroppen fremad, således at knæet bøjes. Før derefter kroppen bagud. Du behøves ikke at strække knæet helt.



8. Stå med let afstand mellem fødderne med lige meget vægt på begge ben. Støt dig eventuelt til noget i starten. Bøj og stræk nu i

knæerne. Du kan også bruge en stol med armlæn, hvor du sætter og rejser dig fra stolen.



9. Cykl med let belastning. Træn dig op, så du kan cykle mindst 20 minutter dagligt.

Når du kan undvære albuestokke

Når du kan undvære dine albuestokke, må du belaste det opererede ben frit. Hvis du har brug for en almindelig stok, skal du bruge stokken den modsatte side af det opererede knæk

Formålet med de næste øvelser er, at du vænner dig til at bruge dit ben igen. Du skal øve dig i at tage mere vægt på benet og opbygge god stabilitet i knæet og opbygge muskelstyrken i benet.



10. Stå med cirka 40 cm afstand mellem fødderne. Læg vægten skiftevist på det ene ben til det andet. Bøj let i det ben, som du har vægten på.



11. Stå med det ene ben et skridt for andet. Med begge fødder i gulvet, skal du føre vægten skiftevis frem på det forreste ben og tilbage på det bagerste. Skift ben.

GODE RÅD

Træn inden for smertegrænse. Stop og aflast dit ben, hvis du oplever smerte eller andre gener. Vær opmærksom på signaler fra knæet.

Overbelastningsgener vist sig i som smerte, hævelse, varme og rødmen. Du kan selv behandle det ved at aflaste benet. Undgå aktiviteter der overbelaster knæet, og hvil dig med benet over hjertehøjde. Læg eventuelt is på 20 minutter ad gangen.

Du kan med fordel træne dit knæ op med gåture og løbeture. Brug affjedrende fodtøj og vælg gerne en rute, hvor du går eller løber på blødt underlag som græs eller skovbund. Start med gåture, og begynd på løbeturene, når du kan gå længere ture under at halte eller få smerter i knæet.