

Sådan træner du benet, når du har fået et kunstigt knæled

Du har fået et kunstigt knæled. Efter operationen skal du i gang med at træne benet ved hjælp af øvelserne i denne pjece.

UNDER INDLÆGGELSEN

Genoptræning med fysioterapeuten

Det er vigtigt, at du kommer i gang med øvelser hurtigt efter operationen. Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i øvelserne i denne pjece. Det er også disse øvelser, du skal lave, når du kommer hjem. Hvis fysioterapeuten vurderer, at du har brug for hjælp til genoptræningen derhjemme, bliver du henvist til fysioterapi i din kommune.

NÅR DU KOMMER HJEM

Lav øvelserne i denne pjece

Du skal først og fremmest koncentrere dig om øvelser, der øger bevægeligheden, da det er det vigtigste i de første 6-8 uger efter operationen. Senere kan du lægge mere vægt på at træne muskelstyrken. Øvelserne skal du lave, frem til at du skal til 2-måneders kontrol på sygehuset.

Vær fysisk aktiv

En gåtur er et glimrende supplement til træningen, men kan ikke erstatte øvelserne. Det er en god idé at bruge en kondicykel i den daglige træning.

Modvirk smerter

Du vil kunne opleve smerter og igangsætningsbesvær i op til 1 år efter operationen. Det er vigtigt, at du respekterer smerter og hævelse i knæet.

For at nedsætte smerte og hævelse kan du lægge ispakninger på knæleddet i 20-30 minutter cirka hver 3. time. Som ispakning kan du fx anvende brun sæbe, som du hælder i en frysepose og opbevarer i fryseren. Vær opmærksom på nye eller ændrede smerter fra knæet.

Modvirk hævelse

Det opererede ben vil hæve efter operationen. Denne hævelse kan vare flere måneder, afhængig af hvor meget du belaster benet. For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller skammel, hver gang du sidder.
- Hæv fodenden i din seng de første 3 måneder efter operationen.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Læg ispakning på knæet efter al aktivitet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- Ergoterapi, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

Fysio- Ergoterapi, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

SÅDAN GØR DU

LIGGENDE ØVELSER

Øvelse 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen.

- Vip kraftigt med begge fødder/ankler.
- Gør dette minimum 20 gange hver time.



Arbejd hen imod at lave 20-30 gentagelser af følgende øvelser mindst 2 gange dagligt.

Øvelse 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk det opererede ben.



Øvelse 3

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under begge knæ og armene ned langs siden.
- Pres skuldre og knæ ned mod underlaget, så bagdelen løftes fri.



Øvelse 4

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under knæet på det opererede ben, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lårmusklen spændes.



Øvelse 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under anklen, så knæet er fri af underlaget.
- Pres knæet ned mod underlaget, så det strækkes.



SIDDEDE ØVELSER

Arbejd hen imod at lave 20-30 gentagelser af følgende øvelser mindst 2 gange dagligt.

Øvelse 6

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plasticpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.



Øvelse 7

- 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.



Øvelse 8

- Sid på en stol med ret ryg.
- Stræk benet op til vandret og før det langsomt ned igen.



Øvelse 9

- Sid på en træningsbold med begge fødder i gulvet.
- Bevæg kroppen frem og tilbage, så begge knæ bøjes.
- Bliv i yderstillingen lidt.



STÅENDE ØVELSER

Arbejd hen imod at lave 20-30 gentagelser af følgende øvelser mindst 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.

Øvelse 10

- Stå med det opererede ben oppe på en skammel eller stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og i armene.



Øvelse 11

- Rejs og sæt dig fra en stol. Undgå for så vidt muligt at bruge armlænene.



Øvelse 12

- Stå i bredstilling.
- Før vægten skiftevis fra ben til ben.
- Bøj let i det ben, du har vægten på.



Øvelse 13

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- De første 6 uger bør du kun køre med let modstand.
- Begynd med at pendle frem og tilbage, indtil du kan træde pedalen helt rundt.
- Efter 6 uger må du køre på en almindelig cykel.



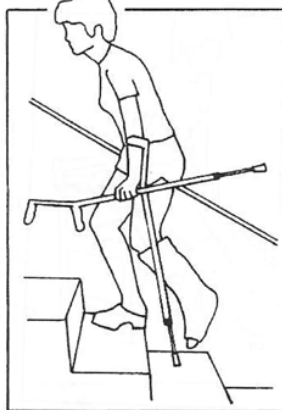
GANG MED ALBUESTOKKE

Det er smerten i benet og måden du går på, der er afgørende for, om du skal gå med albuestokke eller ej. Vi anbefaler, at du går med 2 stokke i minimum 2 uger. Når du kan gå med 1 albuestok, skal den være ved den raske side.

Når du går på trapper

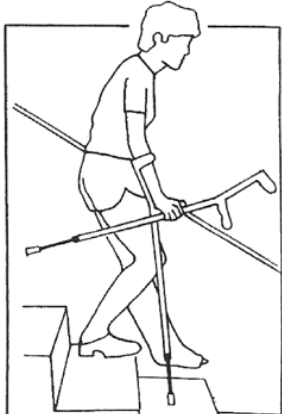
Op ad trappe:

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



Ned ad trappen:

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



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