

# 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.

## GENOPTRÆNING

### Genoptræning under indlæggelsen

Genoptræningen starter dagen efter operationen. En fysioterapeut vil gennemgå de øvelser, som du blev instrueret i på informationsdagen. Øvelserne skal du lave, når du kommer hjem. Du skal øve dig i at gå med krykker eller andet relevant hjælpemiddel, at gå på trapper og træne på kondicykel.

### Genoptræning efter udskrivelsen

Du skal som udgangspunkt selv genoptræne dit knæ efter operationen. Efter indlæggelsen vil fysioterapeuten vurdere, om du har behov for hjælp til genoptræningen, når du kommer hjem. I så fald vil fysioterapeuten udarbejde en genoptræningsplan, som henviser dig til genoptræning hos fysioterapeuter 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 hospitalet.

### Vær fysisk aktiv

Dit daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder fx hverdagsgøremål og gåture – vil i starten være i begrænset omfang. Du skal altid justere de daglige aktiviteter, så du tager hensyn til smerte og hævelse i knæet. Øvelserne kommer i første række og kan ikke erstattes hverdagsgøremål eller gåture. Som supplement til træningen er det en god idé at bruge en kondicykel.

### 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 is-pakninger på knæleddet i 20-30 minutter cirka hver 3. time. Som ispakning kan du fx anvende fast 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:

- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- Lav den første øvelse i denne pjece med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem hvile og aktivitet.
- Læg benene op på en stol eller en skammel, hver gang du sidder.

### Forholdsregler ved bilkørsel

Du må køre bil, når du kan køre på forsvarlig vis og overholde færdselsloven. Dog skal du være opmærksom på følgende:

- Du må ikke køre bil, når du tager stærk smertestillende medicin markeret med en rød advarselstrekant.
- Du skal kunne reagere hurtigt og udføre en nød-opbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du sætter dig bag rattet.

### Sygemeld dig

Varigheden af en sygemelding er afhængig af dine arbejdsopgaver. For de fleste anbefales 3 måneders sygemelding.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- Ergoterapiafdelingen, 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 vågen time.



Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 gange 10 gentagelser 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.
- Vip foden opad og stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget.



#### Øvelse 5

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under anklen, så knæet er fri af underlaget.
- Pres knæet ned mod underlaget, så det strækkes.
- Spænd forreste lårmuskel og hold spændingen i 3-5 sekunder.



## SIDDENDE ØVELSER

Øvelsen udføres med 3 gentagelser af 45 sekunder mindst 2 gange dagligt.

### Øvelse 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.



Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 gange 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.

### Øvelse 7

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plasticpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.
- Tip: På sigt kan du ved hjælp af det ikke-opererede ben presse det opererede ben længere ind i en bøjning.



### Øvelse 8

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



## STÅENDE ØVELSER

Start med 5-10 gentagelser og arbejd henimod at lave 3 gange 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt. Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende. Hold en hoftebreddes afstand mellem fødderne i alle stående øvelser.

### Øvelse 9

- 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 10

- Rejs og sæt dig fra en stol. Undgå for så vidt muligt at bruge armlænene.
- Sørg for, at hofte, knæ og ankel peger lige frem.



### Øvelse 11

- Kør på kondicykel i 2-3 minutter 2 gange dagligt og arbejd henimod 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.



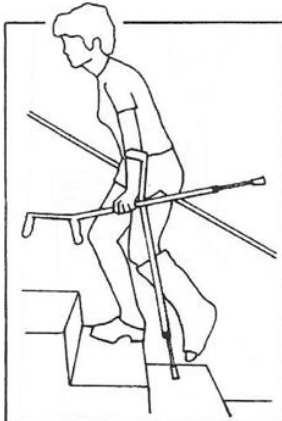
## GANG MED KRYKKER

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

### Når du går på trapper

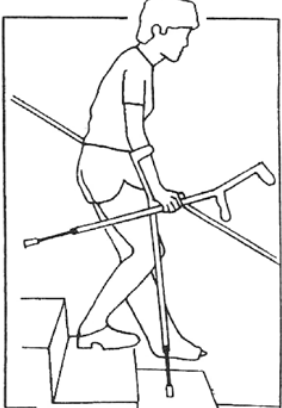
Op ad trappe:

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



Ned ad trappen:

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



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