

# Sådan træner du efter aksekorrigerende knæoperation

Når du er blevet opereret for slidgigt i knæet med en aksekorrigerende knæoperation, skal du i gang med genoptræningsøvelser umiddelbart efter operationen. Det vil være forventeligt, at du oplever smerter, når du udfører øvelserne i denne pjece. Grundig genoptræning gør helingen nemmere, og du vil opnå et bedre resultat i sidste ende.

## GENOPTRÆNING

Dagen efter operationen vil en fysioterapeut instruere dig i øvelserne i denne pjece. Du skal lave øvelserne, når du kommer hjem og helt frem til din 6-ugers kontrol. Allerede på operationsdagen skal du i gang med at lave venepumpeøvelser (øvelse 1).

## DET VIDERE FORLØB

Du skal lave øvelserne i denne vejledning hver dag som angivet ved hver øvelse. Du må bøje og strække knæet frit efter evne, men du vil være begrænset af smerter og hævelse i perioden efter operation. Du skal til kontrol ved lægen på hospitalet efter cirka 6 uger. Vurderer lægen, at du har brug for en genoptræningsplan, vil en sådan blive udarbejdet til dig.

## FORHOLDSREGLER

### Du skal gå med krykker

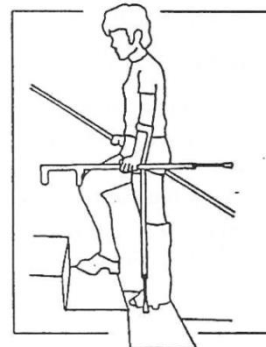
Efter denne type operation har du brug for at gå med krykker. Lægen har ordineret, at du skal benytte krykker som angivet med x nedenfor. Du:

- må belaste benet fuldt inden for smertegrænsen
- må belaste benet med max \_\_\_kg i \_\_\_ uger
- skal anvende 2 krykker i hele perioden.

### Når du går på trapper

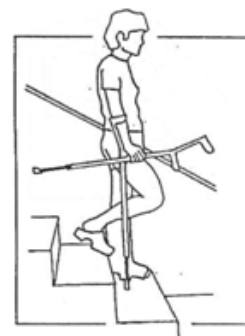
Op ad trapper:

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



Ned ad trapper:

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



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

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30

## LIGGENDE ØVELSER

### Øvelse 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen.

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



### Øg antallet af gentagelser over tid

For øvelse 2-4 skal du starte med 5-10 gentagelser af hver øvelse og gradvist arbejde henimod at lave 3 gange 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.”

### Øvelse 2

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



### Øvelse 3

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



### Øvelse 4

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller 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.



## SIDDENDE ØVELSER

### Øvelse 5

- 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.



Lav øvelsen 3 gange 45 sekunder mindst 2 gange dagligt.

### Øvelse 6

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plastikpose 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.



Start med 5-10 gentagelser af øvelsen og arbejd gradvist hen mod at lave 3 gange 10 gentagelser mindst 2 gange dagligt.

## STÅENDE ØVELSER

### Øvelse 7

- Støt dig til et højt bord, en stoleryg eller lignende.
- Stå med det opererede ben oppe på en skammel eller et trin.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og armene.



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

Hvis du har belastningsrestriktion på benet, skal du sørge for at overholde denne, når du udfører øvelsen.

### Øvelse 8

- Kør på kondicykel i 2-3 minutter 2 gange dagligt og arbejd henimod 10-15 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.



## GODE RÅD

Knæet vil hæve, blive ømt og varmt, når du bruger det. Du kan selv behandle det ved at aflaste benet på følgende måde:

- Læg dig med benet over hjertehøjde og læg en ispose på knæet.
- Læg dig sådan i 20 minutter hver 3. vågne time.

Det daglige aktivitetsniveau efter operationen – herunder hverdags-gøremål 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 og omkring knæet.