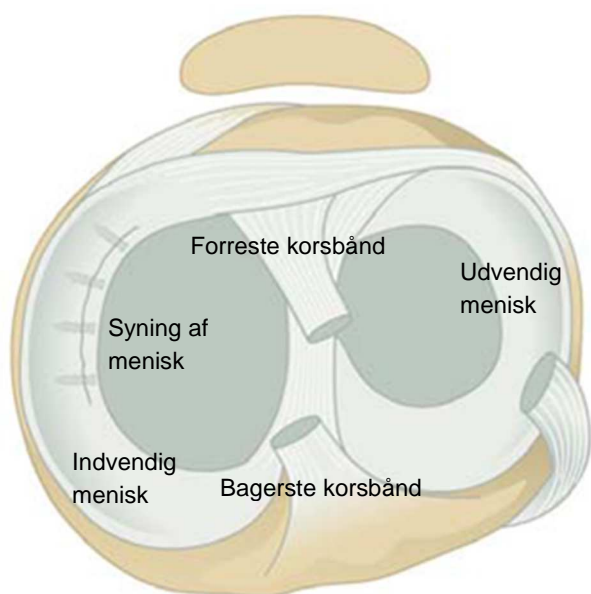


Når du har fået syet en menisk

Du har i dag fået syet en menisk. I den første tid skal du følge denne vejledning for at aflaste knæet bedst muligt.



Knæled set ovenfra.

SÅDAN GØR DU

Gå normalt, men brug krykker

Du må gå normalt, men du bør bruge de udleverede krykkestokke i op til 2-3 uger, hvor du må træde på benet til smertegrænsen.

Bøj ikke knæet mere end 90 grader

I 2 uger må du ikke bøje knæet mere end 90 grader, når du sidder ned.

- Husk at lægge vægten på det raske ben, når du rejser dig op eller sætter dig ned.
- Undgå hugsiddende stilling i 3 måneder.

Vent med at dyrke motion

- 2 uger efter operationen må du svømme (kun crawl).
- 6 uger efter operationen må du benytte motionscykel med sadlen højt og let gear.
- 3 måneder efter operationen må du løbe.
- 6 måneder efter operationen må du dyrke kontaktsport.

Lav øvelser

Du skal lave de øvelser, som er beskrevet i "Efter kikkertoperation af knæ".

OBS: du må kun bøje knæet ubelastet til 90 grader i øvelse nr. 4.

Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Du skal regne med at være sygemeldt i _____ uger.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Artroklubnikken, Hjørring

Tlf. 97 64 06 13

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 7.00 – 14.00