

# Sådan træner du efter kikkertoperation af knæled

Du har fået foretaget en kikkertoperation af dit knæled. Efter operationen er det vigtigt, at du træner benet, så du genvinder bevægeligheden og styrken i knæet. Du skal begynde at lave øvelserne i denne pjece samme dag, som du er blevet opereret, og senest dagen efter.

Formålet med træningen er, at:

- bevæge knæledet, så du hurtigst muligt opnår normal bevægelighed
- træne musklerne omkring knæet, så de kan blive stærke og beskytte leddet.

## DU KAN FOREBYGGE HÆVELSE OG BLODPROP I BENET

### Løft og bevæg benet

Placér knæet højt både når du sidder og ligger. Vip ofte foden op og ned – gerne 20 gange hver time de første dage. Ved hævelse og smerte anbefaler vi, at du lægger dig ned med det opererede ben over hjernehøjde. Det gør du ved at løfte sengens fodende eller lægge puder under benet. Benet skal være strakt.

### Brug is ved hævelse

Ved hævelse og/eller smerte er det en god idé at lægge is på knæet. Vi anbefaler, at isen ligger 15-20 minutter ad gangen, og behandlingen kan gentages flere gange dagligt. Du kan fx bruge en pakke frosne ærter eller en pose med frossen brun sæbe. Pak isposen ind i et håndklæde, så der ikke er direkte kontakt med huden.

### Gå med krykker, så længe du har smerter

Du må støtte på benet, medmindre du får anden besked af lægen. Det er vigtigt, at du hurtigst muligt forsøger at gå normalt. Det vil sige, at du sætter hælen i gulvet, ruller frem over foden og sætter af med storetåen. Gå med lige lange skridt.

Det vil ofte være nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflaste knæet og dermed mindske smerte og hævelse. Gå ikke mere end smerte og hævelse tillader de første 2-4 dage. Bruger du kun 1 krykke, skal du bruge den i modsatte hånd af det opererede ben.

Når du kan gå almindeligt uden at halte og uden smerter, kan du stoppe med at bruge krykker.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

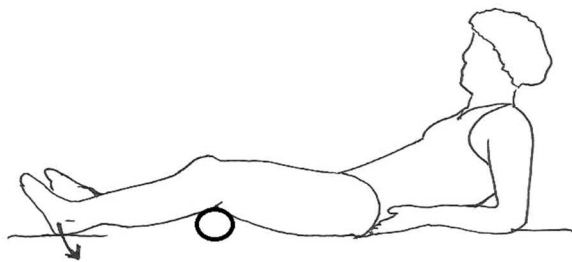
**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN GØR DU

Vær opmærksom på, at

- det er meget vigtigt lige fra starten at arbejde med at få dit ben helt strakt
- knæet må bøjes indtil smertegrænsen – øg gradvist knæbøjningen i dagene efter operationen
- træningen ikke må medføre yderligere hævelse og/eller stærke smerter i knæet. Hvis dette sker, skal du reducere antallet af øvelser og lægge is på.

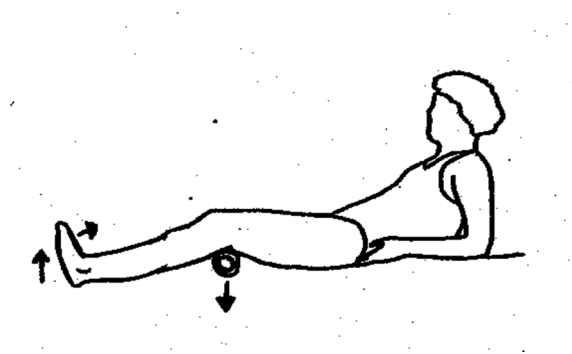
## ØVELSER INDTIL STINGENE ER FJERNET



### ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med et sammenrullet tæppe under knæene.
- Pres hælene ned i underlaget.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.
- Slap langsomt af.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist.



### ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen eller sid med et sammenrullet tæppe under knæet.
- Vip foden op.
- A) Lav 5-8 små hurtige pres ned i tæppet.
- B) Pres derefter knæet ned i tæppet, så lårmusklen spændes. Hold denne stilling i 3 sekunder. Slap langsomt af.
- C) Gentag øvelse B uden tæppe, så du presser knæhasen ned i underlaget.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist.

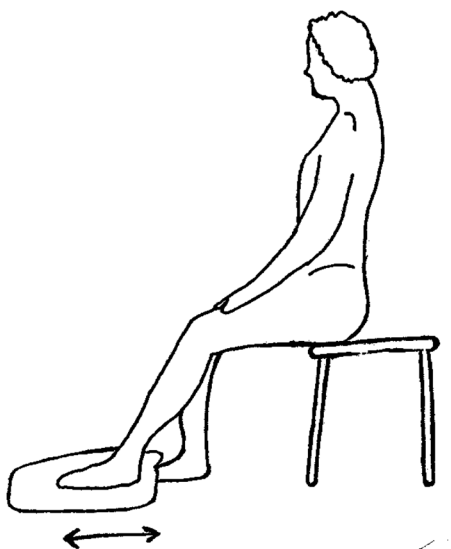


### ØVELSE 3

- Læg dig på maven.
- Løft det opererede ben strakt.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.
- Sænk langsomt benet igen.
- Vær opmærksom på at holde hoften i underlaget under øvelsen.

Gentag øvelsen 8-12 gange, 2-3 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist.

### ØVELSE 4



- Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet.
- Underlaget skal være glat, fx en plastikpose på gulvtæppe eller et håndklæde på glat gulv.
- Lad foden glide frem, mens du løfter tæerne, så du strækker knæet mest muligt.
- Lad foden glide tilbage, mens du løfter hælen, så du bøjer knæet mest muligt.
- Hold en pause, både når du har knæet strakt og mest bøjet.

Gentag øvelsen i 5 minutter 5 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist..



### ØVELSE 5

- Sid på en stol med begge fødder i gulvet.
- Pres skiftevis den ene hæl og den anden hæl ned i gulvet, så du spænder musklen på indersiden af låret.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist..

## ØVELSER EFTER STINGENE ER FJERNET

Du kan gradvist intensivere træningen med knæbøjninger, balance på ét ben, trappetræning, almindelig cykling, svømning, rask gang, senere jogging og til sidst løb og motionsgymnastik.

### Stående øvelse



### ØVELSE 6

- Vent til 14 dage efter operationen med denne øvelse.
- Stå med ryggen op ad en væg med fødderne placeret cirka 40 centimeter ude fra væggen.
- Lav små knæbøjninger i denne stilling.

Gentag øvelsen op til 20 gange 2-3 gange dagligt.  
Øg antallet gradvist.

## KONTROL

Ved eventuel kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium vurderer lægen, om du har behov for at få en instruktion i videre genoptræning af en fysioterapeut. Hvis muligt samme dag, ellers efter aftale.