

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 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.

Medbring til indlæggelsen

For at vi kan komme godt i gang med genoptræningen, skal du medbringe følgende til indlæggelsen:

- denne pjece
- krykker eller andet relevant ganghjælpemiddel
- gode sko eller sandaler
- løse bukser.

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 af 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 kan du lægge ispakninger på knæledet 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. Det er vigtigt at mindske hævelsen. Du bør derfor 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.

Du skal forvente, at efter 8 uger vil du stadig have behov for at hvile med benet over hjertehøjde cirka hver tredje vågen time i 20-30 minutter.



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 nødopbremsning.
- Du skal være opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringsselskab, inden du sætter dig bag rattet.

Sygemeld dig

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

Kontrol

Som standard bookes du til en fysioterapeutisk kontrol. Du vil modtage et indkaldelsesbrev i din e-Boks. I stedet for at møde op på hospitalet, kan du lave tiden om til en telefonkonsultation eller helt aflyse tiden, hvis du ikke finder behov for kontrollen.

Dine muligheder vil fremgå af det indkaldelsesbrev du modtager, når tidspunktet for kontrollen nærmer sig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

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

BRUG TRÆNINGSAPPEN REGION NORD GENOPTRÆNING

I trænings-appen 'Region Nord genoptræning' kan du under afsnittet 'knæ' se de øvelser, der findes på de kommende sider. I appen kan du få vist, hvordan du laver øvelserne korrekt, og du kan lave øvelserne samtidig med, at du får dem vist. Du kan også oprette en påmindelse til dig selv, så du husker at få øvelserne lavet.



Har du en iPhone, kan du hente appen via dette link:
<https://rn.dk/appstore-træningsapp>
eller ved at skanne denne QR-kode.



Har du en Android-telefon, kan du hente appen via dette link:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=dk.m.rehabilitation>

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 af de liggende øvelser herunder. Arbejd henimod at lave 3 x 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 din fod opad, og stræk knæet så hælen løftes fri af underlaget.



ØVELSE 5

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

SIDDENDE ØVELSER



ØVELSE 6

Øvelsen udføres med 3 gentagelser af 30 sek. mindst 2 gange dagligt.

- 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 7

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

- 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

- Sæt dig på og rejs dig fra en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Sørg for, at hofte, knæ og fod peger lige frem.

Når du har fået flere kræfter



ØVELSE 9

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

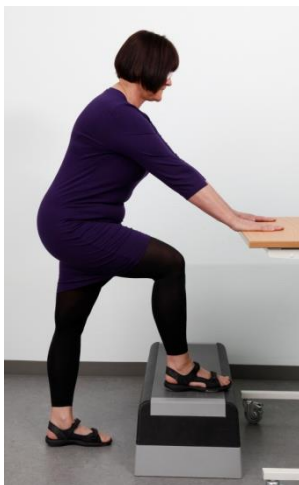


ØVELSE 10

- Hvis du kan lave øvelse 8 uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen samt have fokus på at fordele vægten ligeligt på begge ben.
- Sørg for, at hofte, knæ og fod peger lige frem.

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 11

- 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 12

- 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.

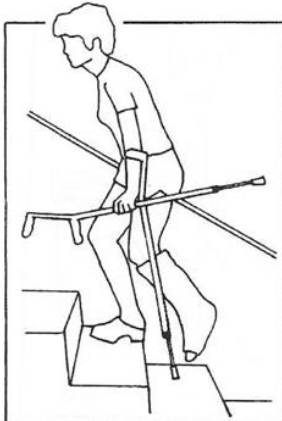
GANG MED KRYKKER

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.

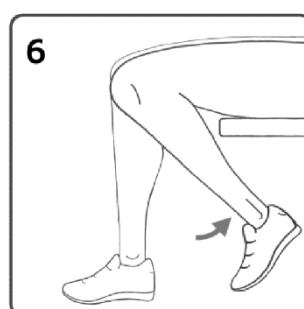
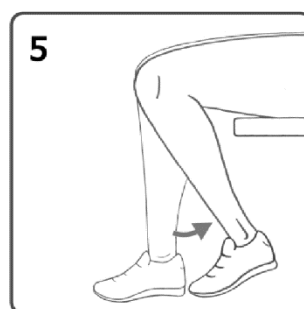
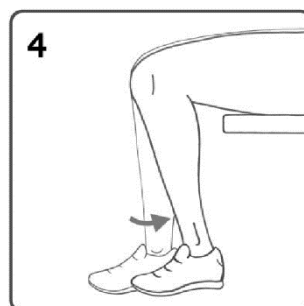
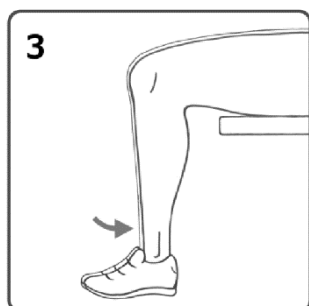
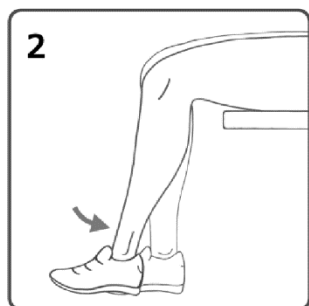
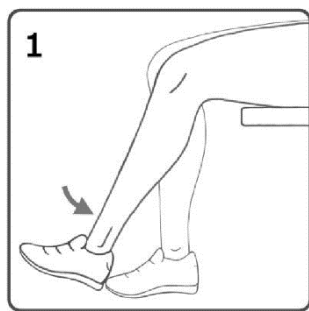


Så snart det er muligt for smerter i benet, bør du gå almindeligt på trapper.

Benyt dette skema, hvis din 8-ugers kontrol skal foregå som telefonkonsultation

HVOR MEGET KAN DU BØJE DIT KNÆ?

Pres underbenet længst muligt bagud fx ved at trække med hånden i pilens retning. Markér den boks, der passer bedst.



HVOR MEGET KAN STRÆKKE DIT KNÆ?

Brug hånden til at presse knæet bagud i pilens retning. Markér den boks, der passer bedst

