

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. Genoptræningen – når den udføres under hensyn til smerte og hævelse – er med til at fremme helingen og derved kunne opnå et bedre resultat.

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.

GODE RÅD

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

Det er vigtigt, at du respekterer smerter og hævelse i knæet.

For at nedsætte smerte kan du lægge ispakninger 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. 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 hjerte højde cirka hver tredje vågen time i 20-30 min.

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.

LIGGENDE ØVELSER



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 1

Denne øvelse skal du lave allerede på operationsdagen.

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

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 din fod 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 x 30 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.

Vent med at gå videre til øvelse 7

Øvelse 7 kan påbegyndes, når du ikke har belastningsrestriktioner samt får flere kræfter, færre smerter og mindre hævelse.



ØVELSE 7

- Sæt dig på og rejs dig fra en stol i roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Undgå, at knæ og fod drejer indad.



- Hvis du kan gøre ovenstående uden problemer, kan du rejse dig med hænderne strakt frem foran kroppen.
- Undgå, at knæ og fod drejer indad.

STÅENDE ØVELSER



ØVELSE 8

- 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.

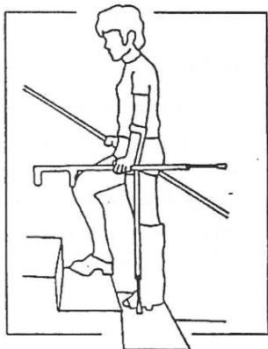
ØVELSE 9

- 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.

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