

2 måneder efter din knæoperation

DET KAN DU FORVENTE 2 MÅNEDER EFTER DIN OPERATION

Dine muskler og din ledkapsel er helet, og det kunstige knæled sidder fast i knoglen. Nu skal du begynde at træne knæets styrke, stabilitet og udholdenhed. Du må bruge benet, så meget du kan, men knæet er stadig sart, så du skal træne med omtanke.

Du skal huske, at det kan tage adskillige måneder at optræne et kunstigt knæled, og at du kan opleve bedring af knæets funktion i op til 12 måneder efter operationen.

SÅDAN GØR DU

Træn med let aktivitet

Du må gerne bruge benet til eksempelvis at:

- gå længere ture
- cykle udendørs
- lave havearbejde
- gå på jagt
- svømme
- gøre gymnastik
- danse.

Husk at mærke efter, om knæet kan holde til den aktivitet, du laver, samt mængden af aktiviteten. Du bør stadig justere de daglige aktiviteter og træningen, så du tager hensyn til smerte og hævelse i knæet.

Må jeg løbe?

Du bør ikke løbetræne eller lave andre aktiviteter, som giver kraftige stød i knæet, før knæet er fuldt genoptrænet og klar til den hårde belastning, som blandt andet løb er. Gør op med dig selv, hvilken betydning løb har for dig? Giver det dig meget livskvalitet, eller vil du med fordel kunne lave en anden type træning, som er mere skånsom for knæet, fx cykling eller svømning? Løbetræning kan nedsætte protesens levealder på grund af de kraftige stød.

Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis dit knæ kan holde til det. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt ind til kroppen, når du løfter. Sørg for, at hofter, knæ og fod peger i samme retning, når du løfter. På den måde undgår du vridbevægelser i knæet. Stop med at løfte, hvis du får smerter eller gener i knæet. Vær opmærksom på, at knæledet bliver mere slidt, hvis du dagligt har mange tunge løft.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Besvær med at komme i gang

Du kan stadig have svært ved at rejse dig og begynde at gå, når du har siddet ned i længere tid. Du kan også opleve en stikkende fornemmelse omkring knæledet.

Aflast knæet

Du kan stadig opleve, at knæet hæver, bliver ømt og varmt, når du bruger det. Aflast knæet ved at lægge dig med benet over hjertehøjde. Som smertelindring kan du supplere ved at lægge en ispose på knæet. Lig sådan i 20 minutter hver 3. time. Du skal kontakte din læge, hvis du ud over hævelsen også får smerter, og hvis knæet bliver rødt.

Skær ned på smertestillende medicin

Du kan stadig have brug for at tage smertestillende medicin, men dit forbrug skal være aftagende.

Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere, eller hvis du får nye smerter fra knæet, skal du ændre stilling eller aktivitet. Derved kan dine smerter mindskes eller forsvinde. Du skal kontakte din læge, hvis smerterne fortsætter.

Hvis du oplever klik-lyde fra knæet

Oplever du klik- eller klonklyde fra protesen, kan dette være helt normalt, så længe der ikke optræder smer-



ter samtidig. Protesen består af såvel metal som plastik (polyethen), og disse 2 materialer kan fremkalde lydene i bevægelse mod hinanden.

BRUG TRÆNINGSSAPPEN REGION NORD GENOPTRÆNING

I trænings-appen 'Region Nord genoptræning' kan du under afsnittet 'knæ' se de knæøvelser, der er relevante for dig. 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.rn.rehabilitation>

DET VIDERE FORLØB

Det vil være en stor hjælp for såvel os som for dig, hvis du fremadrettet vil besvare de spørgeskemaer, som du får tilsendt via e-mail. Dine besvarelser hjælper os til at holde øje med, at det går planmæssigt for dig.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling, Farsø

Tlf. 97 65 30 50

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø

Tlf. 97 65 31 30