



# Hjemmeøvelser for patienter med nyt forreste korsbånd (ACL)

## RETNINGSLINJER OG GODE RÅD

- Du må gerne støtte helt på det opererede ben. Benyt stokkene, hvis du halter.
- Du må ikke bøje dit knæ til mere end 90 grader (vinkelret) i de næste 6 uger.
- Brug kulde efter behov – gerne efter træning i 15-20 minutter.
- Ring til tlf. 97 65 00 60, hvis du er i tvivl.
- Efter 4 uger må du cykle på kondicykel med lav modstand.
- Efter 4 uger må du gå i svømmehal. Du må dog ikke svømme brystsvømning.
- Efter 4-6 uger må du køre bil.
- Efter 8 uger må du træne i træningscenter under vejledning.
- Efter cirka 10 uger må du cykle på en almindelig cykel.
- Efter 12 uger må du begynde at svømme bryst- og rygsvømning.
- Efter cirka 16 uger må du begynde at løbe indendørs på et løbebånd.
- Efter cirka 20 uger må du begynde at løbe udendørs på et jævnt underlag.
- Dyrk tidligst fx badminton og tennis 6 måneder efter operationen.
- Dyrk tidligst fx håndbold og fodbold 9 måneder efter operationen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60



## DE FØRSTE 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Lav op til 20 gentagelser af hver øvelse 3 gange  
dagligt – start den første dag efter udskrivelsen.



## BEVÆGEØVELSER



### ØVELSE 1

Læg dig med benet højt på en pude, især de første  
dage efter operationen. Vip med foden for at sætte gang  
i blodomløbet.

### ØVELSE 1

Bøj og stræk i knæet - kan udføres både liggende og  
siddende.

I liggende stilling kan du eventuelt bruge et lagen eller et  
håndklæde til at presse knæet (dog maksimalt til 90  
grader). Lyt til dine smerter.

### ØVELSE 2

Bøj og stræk knæet i siddende stilling. Lav eventuelt  
øvelsen med foden på en klud på gulvet. Du kan  
eventuelt presse med det andet ben (dog maksimalt til  
90 grader i knæet (vinkelret).

## STYRKEØVELSER



### ØVELSE 1

Stræk knæet, vip foden op og løft hele benet strakt.

### ØVELSE 2

Læg dig på maven med strakte ben. Bøj og stræk i knæet, (dog maksimalt til 90 grader).

### ØVELSE 3

Sæt dig på en stol med cirka 80-90 graders bøjning i knæet.

Pres hælen i gulvet.

Hold spændingen i 15 sekunder, hold så 15 sekunders pause og gentag derefter.

### ØVELSE 4

Hold benet strakt og før benet skråt bagud.

## 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Nu kan du formentlig gå uden stokke.

- Når sårene er helet, må du gå i svømmehal, undgå dog brystsvømning i 12 uger.
- Du skal fortsætte med bevægeøvelser og spænding af lårmusklen.
- Lav op til 20 gentagelser af hver øvelse 3 gange dagligt.
- Respektér stadig hævelse og smerte, det kan være tegn på, at du belaster knæet for meget.



### ØVELSE 1

Sæt dig med strakte knæ. Spænd i lårene, så knæene presses ned i underlaget, og hælen løftes. Pres eventuelt med hænderne på lårene. Du kan også lave øvelsen liggende, hvis hasemuskulaturen er stram.



### ØVELSE 2

Sæt dig på en høj stol eller en bordkant, spænd ballerne og pres hælene i gulvet. Gør øvelsen sværere ved at rejse dig lidt fra stolen.

Hvis du har bruskskader, skal du ikke lave denne øvelse, før fysioterapeuten siger god for det.



### ØVELSE 3

Placér en pude under hælen. Hvil i stillingen.



### ØVELSE 4

Stå på en skammel eller et trappetrin, stå op på tæer og bevæg så foden ned igen.



### ØVELSE 5

Stå med ryggen mod væggen, gå ned i knæene til maksimalt 80-90 grader. Knæene skal pege lige frem og må ikke køre ud over tæerne.

Hvis du har bruskskader, skal du ikke lave denne øvelse, før fysioterapeuten siger god for det.



### ØVELSE 6

Stå på ét ben. Gør eventuelt øvelsen sværere ved at;

- stå på et bevægeligt underlag
- bevæge armene samtidig
- lukke øjnene.



### ØVELSE 7

Stå på gulvet – sæt det opererede ben på en skammel eller et trappetrin. Træd op og ned af trinnet. Sørg for at strække knæet helt, når du går op på trinnet.

Hvis du har bruskskader, skal du ikke lave denne øvelse, før fysioterapeuten siger god for det.



### ØVELSE 8

Stå med ryggen op ad væggen, placér en bold eller et sammenrullet tæppe bag træningsknæet. Pres ind på bolden, ved at du strækker knæet.



### ØVELSE 9

Vær meget opmærksom på din gang. Sæt hælene godt i, når du går, og fortsæt ved at rulle hen over foden.

