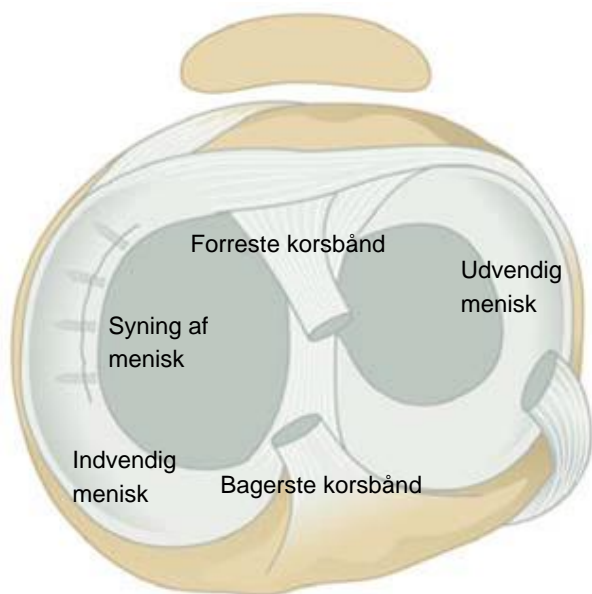


# Når du har fået syet en menisk (Aalborg)

Du har i dag fået syet en menisk. I den første tid skal du følge denne vejledning for at aflaste knæet bedst muligt.



Knæled set ovenfra.

## SÅDAN GØR DU

### Gå normalt – brug kun krykkerne som aflastning

Du må gå normalt og skal helst gå uden brug af hjælpemidler. Du kan dog bruge de udleverede krykkestokke i op til 2-3 uger som aflastning. Brug dem, hvis du kommer over smertegrænsen, når du træder med benet.

### Bøj ikke knæet mere end 90 grader

I 2 uger må du ikke bøje knæet mere end 90 grader, når du sidder ned.

- Husk at lægge vægten på det raske ben, når du rejser dig op eller sætter dig ned.
- Undgå hugsiddende stilling i 3 måneder.

I nogle tilfælde udstyrer vi dig med en Don-Joy-skinne for at hindre knæet i at kunne bøje helt efter

operationen, så menisken får ro til at vokse sammen. Brug i så fald skinne ifølge lægens anvisninger.

### Vent med at dyrke motion

- 2 uger efter operationen må du svømme (kun crawl).
- 6 uger efter operationen må du benytte motionscykel med sadlen højt og let gear.
- 3 måneder efter operationen må du løbe.
- 6 måneder efter operationen må du dyrke kontaktsport.

### Lav øvelser

Du skal lave de øvelser, som er beskrevet i "Sådan træner du efter kikkertoperation af knæ".

**OBS til øvelse 4:** husk, at du kun må bøje knæet ubelastet til 90 grader.

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Du skal regne med at være sygemeldt i dette antal uger: \_\_\_\_\_

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium**  
Tlf. 97 66 23 94

**Sammedagskirurgisk Afsnit O6**  
Tlf. 97 66 66 12