

# Hjemmetræningsprogram før en eventuel knæoperation

Du har i dag været hos Ortopædkirurgisk Ambulatorium på Farsø Sygehus. Vi har aftalt, at du skal følge dette hjemmetræningsprogram i et forsøg på at undgå eller udskyde en eventuel operation af dit knæled.

Dårlige knæ og inaktivitet er ensbetydende med dårlig funktion. Dit knæ får det ikke bedre af ikke at blive brugt. Tværtimod er det muligt med smerteregulerede aktiviteter at træne sig til en bedre knæfunktion ved at øge styrken i musklerne og derved mindske smerterne.

Hvis du følger programmet og træner 2 gange dagligt, bør du kunne mærke en effekt efter 2-6 måneder.

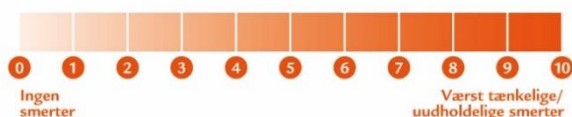
## SMERTER OG TRÆNING

Smerter omkring knæskallen kan være variere i intensitet. Udløser enkelte øvelser smerter, skal du kun udføre de øvelser, der ikke er smertefulde. Når du er smertefri, så forsøg igen med den eller de øvelser, hvor du tidligere oplevede smerter.

I perioder med smerter skal du:

- Undgå løft med bøje knæ
- Undgå at ligge på knæ eller sidde på hug
- Skifte stilling mellem bøjet og strakt knæ.

Ømhed er tilladeligt, men ikke smerter eller hævelse. Brug eventuelt skalaen til at vurdere, hvor mange smerter du har under og efter træningen. Under og efter træningen må smerten ikke være større end 5.



Brug smerteskalaen til at vurdere dine smerter under og efter træningen.

## KONTROL

Du vil blive indkaldt til kontrol efter 2-3 måneder. Her vurderer vi, hvorvidt træningen har haft en effekt.

## SÅDAN GØR DU

Vi anbefaler, at du træner begge knæ minimum 2 gange dagligt og arbejder hen imod at lave 20-30 gentagelser af hver øvelse. Se øvelserne på de næste sider.

## Opvarmning

Inden du begynder på øvelserne, skal du varme op. Kør på kondicykel 8-15 minutter før hver træning. Start med lav belastning.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Tlf. 97 65 30 10  
Vi træffes bedst  
Mandag – fredag 9.00 – 15.00

#### Fysio- og Ergoterapien, Farsø

Tlf. 97 65 31 30  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 9.00 – 15.00



### ØVELSE 1

- Læg dig med et sammenrullet håndklæde eller tæppe under knæene. Drej foden let udad.
- Stræk langsomt knæet, så hælen løftes fri og lårmusklen spændes. Hold spændingen 2-3 sekunder.
- Øg gradvist belastningen (fx med sandposer).



### ØVELSE 2

- Læg dig med bøjede ben og armene langs siden.
- Løft bagdelen fri af underlaget.
- Øg gradvist belastningen, fx ved at tilføre en større grad af balanceelement. Det gør du ved at have hænderne på brystet eller udføre øvelsen på ét ben (se billede 2).



### ØVELSE 3

- Sæt dig på en stol med ret ryg. Foden skal være drejet let udad.
- Stræk benet op til vandret, og før det langsomt ned igen. Hold spændingen 2-3 sekunder.
- Øg gradvist belastningen (fx med sandposer).



#### ØVELSE 4

- Rejs dig op, og sæt dig ned. Undgå så vidt muligt at bruge armene og at komme helt ned at sidde. Stolen er der kun som sikkerhed og til pauser.



#### ØVELSE 5

- Stå på et ben med let bøjede knæ og foden lige fremad. Undgå så vidt muligt at bruge armene til støtte. Hvis det ikke er muligt, så brug dem så lidt som muligt.
- Hold balancen så længe som muligt – gerne op imod 30 sekunder.
- Gentag øvelsen 5 gange per ben.



#### ØVELSE 6

- Gå op og ned af en stepbænk eller et trappetrin. Skift mellem, hvilket ben du går op og ned med først. Gå op og ned 30 gange/trin.