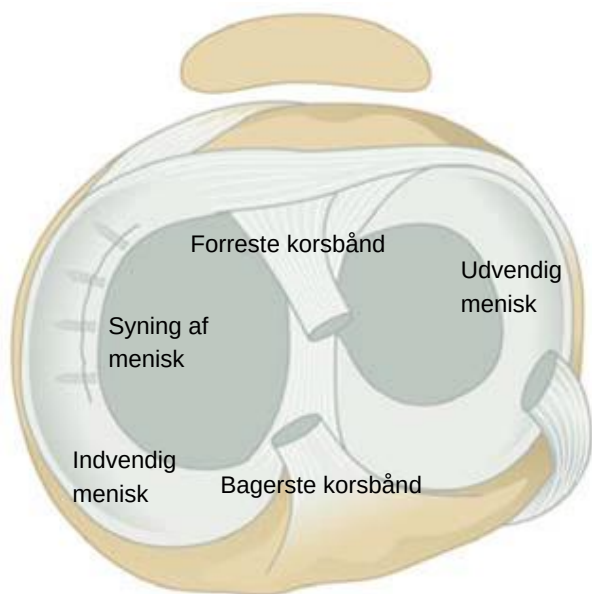


Når du har fået syet en menisk

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, men brug krykker

Du må gå normalt, men du bør bruge de udleverede krykkestokke i op til 2-3 uger, hvor du må træde på benet til smertegrænsen.

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.

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 "Efter kikkertoperation af knæ".

OBS: du må kun bøje knæet ubelastet til 90 grader i øvelse nr. 4.

Fjern forbindingen og behov plastrene på i 3 dage

Dagen efter operationen må du fjerne elastikforbindingen omkring dit knæ. Hvis der er behov for at få plasteret skiftet indenfor det første døgn, skal du henvende dig i Ortopædkirurgisk Ambulatorium fra 7.30 – 14.30 og ellers Medicinsk og Ortopædkirurgisk Sengeafsnit.

Du skal beholde plastrene på i minimum 3 dage. Ved brusebad, skal du anvende badepose over plasteret, indtil du har været til første kontrol.

KONTROL

Du bliver indkaldt til kontrol per brev. Hvis du er forhindret i at møde op til kontrollerne, er det vigtigt, at du melder afbud.

Kontrol efter 14 dage

Cirka 14 dage efter operationen skal du til klinisk kontrol i fysioterapien. Her bliver clipsene fjernet og du bliver tilset af en læge.

Kontrol efter 3-6 måneder

3-6 måneder efter operationen skal du atter til kontrol i ambulatoriet. Her følger vi op på knæets funktion og fastlægger den videre træning.



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Dagkirurgisk Afsnit

Tlf. 97 65 06 15
Mandag – fredag, kl. 07.30 – 16.30

Tlf. 97 65 05 43
Efter kl. 16.30