

Indsættelse af nyt knæled (Øvelsesprogram)



Denne patientinformation giver information, et træningsprogram og gode råd, som du kan følge efter operationen. Øvelserne i dette hæfte har til formål:

- at bedre cirkulationen i benene
- at øge bevægeligheden i knæledet (fuldt stræk, bøj så meget som muligt)
- at træne muskulaturen omkring knæledet
- at træne koordination og balanceevne.

Det må ikke gøre ondt at lave øvelserne, men det må gerne stramme. Lav øvelserne morgen og aften. Gentag hver øvelse det antal gange du finder passende og øg antallet, efterhånden som du er klar til det.

Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, at du har gavn af dem. Hvis du har fået denne patientinformation udleveret i Terapiafdelingen, kan du finde videoklippene på www.svs.dk/wm415482

Liggende øvelser



Vip med fødderne.
Gentag øvelsen 10-15 gange.

[Se video](#)



Pres knæene ned i underlaget og spænd balderne.
Slap af igen.
Gentag øvelsen 10-15 gange.

[Se video](#)



Bøj benet op, så langt du kan, mens foden glider mod underlaget.
Stræk benet igen.
Gentag øvelsen 10-15 gange.

[Se video](#)



Spænd låret og løft benet strakt fra underlaget.
Sænk stille og roligt benet igen. (Hold evt. modsatte ben bøjet under øvelsen).
Gentag øvelsen 10 gange.

[Se video](#)



Bøj det opererede knæ, træk foden op mod balden.
Sænk benet igen.
Bemærk:
Hoftekammen må ikke løftes fra underlaget, fødderne skal holdes ud over kanten. Et håndklæde kan placeres under nederste del af låret, så knæskallen er fri.

[Se video](#)

Siddende øvelser



Bøj benet så langt ind under stolen du kan.
Stræk herefter knæleddet så meget du kan. Hold stillingen et øjeblik.
Brug evt. en klud eller plastikpose under foden.

Gentag øvelsen 10 gange.

[Se video](#)



Stræk benet op så langt du kan.
Sænk roligt benet igen.

Gentag øvelsen 10 gange.

[Se video](#)



Sid med benet strakt og hælen inde på underlaget.
Pres knæet ned mod underlaget og slip roligt spændingen igen.
Hav et lille sammenrullet håndklæde under knæet.

Gentag øvelsen 10 gange.

[Se video](#)

Stående øvelser



Stå med foden på det opererede ben på et trin.
Bøj roligt frem til du mærker en stramning ved knæet.
Hold stillingen lidt. Stræk roligt benet igen.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

[Se video](#)



Stå med foden på det opererede ben på et trin.
Stræk roligt knæet til du mærker en stramning i knæet.
Bøj kroppen forover og hold stillingen lidt.
Bøj roligt knæet igen.

[Se video](#)



Stå bag en stol med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Støt evt. med hænderne på stolen.
Bøj knæene så meget som muligt og stræk dem igen.
Obs! knæene må ikke komme længere frem end tæerne.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

[Se video](#)

Udspænding



Stå mod en væg eller et bord. Sæt det opererede ben bagud.
Fødderne skal pege lige frem. Det bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.

Flyt vægten frem på forreste ben, pres bagerste hæl i underlaget.
Strækket skal kunne mærkes i læggen.

Hold strækket 2 x 30 sekunder.

[Se video](#)

Andet

Stokkegang

Med mindre du har fået andet at vide, må du gå med 2 stokke, 1 stok eller uden stokke, hvis det ikke giver smerte. Ved brug af 1 stok skal denne være ved den ikke-opererede side.

Trappegang

Gå op ad trapper med det ikke-opererede ben først, og gå ned ad trapper med det opererede ben først - stokken følger hele tiden det opererede ben. Hvis det ikke giver smerte i det opererede ben, må du gerne gå på trapper på normal vis.

Kørsel

Undgå selv at køre bil de første måneder efter operationen. Du må køre bil, når:

- du kan gå uden stokke
- du har kontrol over benet
- det er forsvarligt (snak evt. med egen læge)

Smarter og hævelse

Husk de første uger efter operationen at sidde/ligge med benet oppe en del af tiden. Du kan i den første tid med fordel lægge en ispose på dit knæ 3-4 gange dagligt ca. 15-20 min. ad gangen. Respekter smerte og hævelse og tilpas dine aktiviteter efter knæets tilstand.

2 ugers kontrol

Ved udskrivelsen får du en tid med til 2 ugers kontrol i Fysioterapien.

*Illustrationer er fra caddi.com
17-02-2015*