

Efter anlæggelse af knæskinne/Don Joy (Øvelsesprogram)



Aflastning

For så vidt muligt at undgå hævelse og smerter i knæet, er det en god ide - de første par dage efter operationen/anlæggelse af skinnen - at aflaste knæet ved at anvende albuestokke.

Gang

Forsøg så vidt muligt at gå som du gør normalt. Undgå at holde fod og knæ stift, hvis skinnen tillader bevægelse i knæleddet.

Hævelse

For at undgå eller reducere en hævelse, skal du sidde/ligge med benet opad samt anvende is.

Is

Du kan bruge knust is. En pose frosne ærter eller en pose nedfrosset brun sæbe. Isen skal indpakkes i et håndklæde, da du ellers risikerer at få forfrysninger. I starten bør du anvende is flere gange dagligt ca. 20-30 minutter ad gangen.

Genoptræning

Du skal med det samme begynde med bevæge- og styrkeøvelserne fra denne pjece. I starten bør du træne kort tid ad gangen, ca. 3 gange om dagen.

For hver dag skal du kunne øge belastningen, træningsmængden og sværhedsgraden af øvelserne. Men husk, du skal altid træne indenfor smertegrænsen og undgå hævelse. Anvend is og få benet opad efter træning. Fortsæt med øvelserne indtil du er færdig med at anvende skinnen, og det videre forløb aftales med fysioterapeuten.



Øvelse nr. 1

Sæt benet på en skammel eller et trappetrin. Bøj og stræk skiftevis indtil det strammer eller gør lidt ondt i knæet.

Målet er at kunne tage 3 x 25 gentagelser. Slut øvelsen med at holde benet maksimalt bøjet i 3 x 30 sekunder med en kort pause imellem.



Øvelse nr. 2

Sid med benene strakt frem foran dig. Pres knæet ned mod en pude eller køkkenrulle for at strække knæet. Brug begge hænder til at holde og øge strækket med hvis det er nødvendigt.

Hold knæet maksimalt strakt i 3 x 30 sekunder med en kort pause imellem.

Fortsæt med at styrke lårets muskulatur ved igen at presse knæhasen ned i en pude (dog uden at presse med hænderne), bøj efterhånden op i fodleddet, og løft hælen fra underlaget.

Hold hvert pres så længe du kan - gerne helt op til 10 - 15 sekunder og gentag indtil lårmusklen strammer og sitrer. Målet er 3 x 10 gentagelser.



Øvelse nr. 3

Stå med ryggen imod en væg, hav en hoftebreddes afstand mellem benene, og placér fødderne cirka en halv meter fra væggen.

Husk at have lige meget vægt på begge ben.

Glid ned ad væggen og pres balderne sammen. Glid efterhånden længere ned. Det øger kravet til muskelstyrken.

Gentag så mange gange du kan. Målet er 3 x 10 gentagelser.



Øvelse nr. 4

Stå med stor afstand mellem fødderne. Hold det ene ben let bøjet, og det andet helt strakt.

Bøj gradvist det ene ben mere og mere til du har hele din kropsvægt på det bøjede ben. Stræk benet igen og bøj så det modsatte ben.

Gentag så mange gange du kan. Målet er 3 x 10 gentagelser.