

Patientinformation

Øvelsesprogram til knæ-opererede

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Friklinikken

Øvelsesprogram til knæ-opererede

Denne pjece indeholder øvelsesprogram til dig, der er blevet opereret i knæet.

Læs pjecen om **kikkertoperation af knæ**, hvor afsnittene ”genoptræning af dit knæ” og ”målet med træningen” også handler om øvelserne efter operation. Du kan ringe til Friklinikken, hvis du har spørgsmål om øvelserne.

Dagene efter operationen

De første 2-3 dage efter operationen må du gå det mest nødvendige f.eks. ved toiletbesøg, til og fra sengen. Ellers skal du ligge med det opererede knæ over hjertehøjde. Bevæg dine fødder/fodled grundigt ca. hvert 10. minut af hensyn til blodcirkulationen. Brug gerne elastikforbindingen om dagen for at mindske hævelse.

4 dage efter operationen kommer du stille i gang med at gå inden døre. Gå hellere flere korte ture med mange pauser end få lange ture. Gangdistancen øger du gradvist over de næste par uger.

Øvelserne

2-3 dage efter din operation kan du begynde at lave øvelserne 1-3, gerne efterfuldt af udspændingsøvelserne på side 6 og 7.

Øvelserne 4-7 opstartes når du kan udføre øvelserne 1-3 uden at du oplever forværring i smerter og hævelse. Fortsæt med at bruge udspændingsøvelserne.

Det er vigtigt, at du hele tiden har fokus på udførelsen af øvelserne, således at styring og kontrol af knæet bliver optimal.

Udførelse af øvelserne

Hver øvelse udføres med 10 gentagelser, såfremt øvelserne ikke fremprovokerer smerter og hævelse. Hvis dette er tilfældet, må du begrænse antallet af gentagelser og eventuelt udsætte den øvelse, der giver gener, til et senere tidspunkt.

Når du kan lave øvelserne med 10 gentagelser uden at der opstår hævelse eller smerte øger du til 2 x 10 gentagelser og senere til 3 x 10 gentagelser. Træningsømheden af muskulaturen er tilladt.

De første 2-3 uger er det hensigtsmæssigt at placere det opererede ben over hjertehøjde, lave fodledsbevægelser og behandle med kulde.

Kuldebehandling

Du kan med fordel lindre ømhed og ubehag med kuldebehandling.

Kuldebehandling: Læg et stykke stof mellem hud og is i ca. 15-20 minutter.

Motionscykel

Hvis du har mulighed for at bruge en motionscykel, er det en god måde at træne knæet på. Du kan begynde 7-10 dage efter operationen uden belastning i ca. 10 minutter. De følgende dage øger du tiden, til du efterhånden er oppe på 30 minutters cykling uden du oplever smerter og hævelse. Derefter kan du begynde at sætte let modstand på.

Liggende øvelser

Øvelse 1

Udgangsposition: Liggende på ryggen i sengen.

Træning: Spænd mave- og rygmuskler. Lad foden glide på madrassen, samtidig med at hofte og knæ bøjes.

Bemærk: Undgå at svaje eller vride i lænden og bækkenet.



Øvelse 2

Udgangsposition: Liggende på ryggen med fast pude under knæene.

Træning: Spænd mave- og rygmuskler. Spænd låret, stræk knæet og bøj foden bagud, så hælen løftes fri af underlaget.



Øvelse 3

Udgangsposition: Liggende på ryggen med bøjede ben. Placer en bold mellem knæene.

Træning: Spænd mave- og rygmuskler og balderne. Løft balder og ryg langsomt op, så langt du kan. Balder og ryg føres langsomt tilbage til udgangspositionen.

Bemærk: Er bolden svær at styre, kan du i den første tid unnlade den.



OBS! Du må først opstarte øvelse 4-7 når du ikke oplever forværring i smerter og hævelse ved udførelse af øvelse 1-3.

Stående og siddende øvelser

Øvelse 4

Udgangsposition: Stå med ryggen til en væg - ryggen i neutralstilling. Placer en bold bag det opererede knæ.

Træning: Stræk langsomt knæet, så bolden presses ind mod væggen. Hold presset i 5 sekunder og giv langsomt slip. Hold pause i 5 sekunder og gentag.

Bemærk: Krum tæerne en smule under træningen.



Øvelse 5

Udgangsposition: Siddende på en stol med ryggen i neutralstilling.

Træning: Løft tæerne fri fra gulvet og pres hælene i. Hold presset i 5 sekunder og giv langsomt slip. Hold pause i 5 sekunder og gentag.

Øvelse 6

Udgangsposition: Skridtstående stilling med det opererede ben forrest. Det forreste knæ er let bøjet.

Træning: Læg vægten fremover det forreste ben. Knæet skal pege lige ud over foden.

Sørg for at hælen på forreste ben bliver i underlaget.



Øvelse 7

Udgangsposition: Stående med stor afstand mellem fødderne. Ryggen i neutralstilling.

Træning: Spænd mave- og rygmuskler. Flyt vægten fra side til side.

Bemærk: Overkroppen holdes i ro og knæet skal føres lige ud over foden. Bevægelsen sker i hoften, knæ og ankel.

Udspændingsøvelser

Øvelse 8

Udgangsposition: Stående med det opererede ben bøjet og hvilende på en stol.

Stå med vægten primært på raske ben.

Udspænding: Bøj knæet på det raske ben, så du kan mærke stræk på forsiden af det opererede bens lår.

Hold stillingen i ca. 40 sekunder.



Øvelse 9

Udgangsposition: Siddende med det opererede ben placeret på et bord/skammel.

Udspænding: Lad hælen hvile på bordet. Jo mindre af benet, der hviler på bordet, jo større udspænding af knæets ledkapsel.

Hold stillingen i ca. 40 sekunder.



Øvelse 10

Udgangsposition: Skridtstående mod væg.

Fødderne peger ligefrem.

Det opererede ben placeret bagerst, skal være strakt.

Der forreste ben bøjet.

Udspænding: Flyt vægten frem på forreste ben.

Pres bagerste hæl i underlaget.

Hold stillingen i ca. 40 sekunder.



Øvelse 11

Udgangsposition: Stå med det opererede ben strakt frem foran kroppen. Raske knæ bøjet. Bækkenpartiet skal holdes lige.

Udspænding: Bøj hoften. Læn kroppen fremefter, og bøj foden opad.

Hold stillingen i ca. 40 sekunder.



Egne notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Friklinikken, Region Syddanmark
Engparken 1
7200 Grindsted
Telefon 7690 8350
Send sikker mail via hjemmesiden

www.friklinikkenregionsyddanmark.dk

Øvelsesprogrammet indeholder øvelser med fokus på bevægelighed, stabilitet og udspænding for det opererede ben.

Programmet kan du benytte både før og efter din operation.

Er der øvelser, der giver dig smerter og hævelse? Så stop med øvelsen, vælg en anden og forsøg med øvelsen igen på et senere tidspunkt.

Husk: træk vejret roligt og kontrolleret under alle øvelserne.

Kontakt Friklinikken

Telefon: 7690 8350 mellem kl. 8.00-15.00.

De anvendte billeder i denne pjece er fra Caddi.dk