

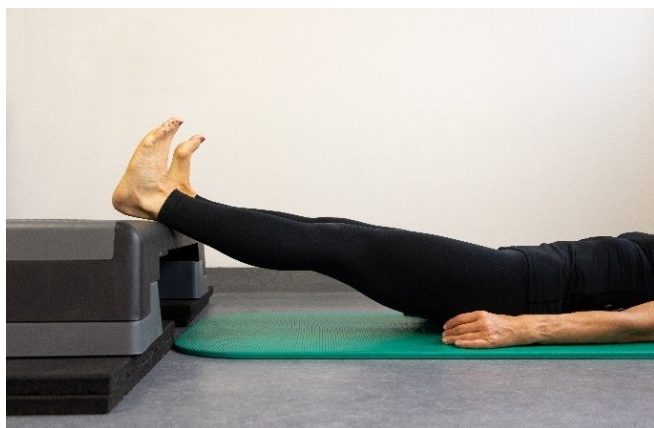
Øvelser efter operation for afrevet sene af lårbensmusklen

Du har fået syet en sene fast på forsiden af din lårmuskel. Derfor skal du lave øvelser for at holde mindske hævelse og blive i stand til at bevæge dig bedre.

Øvelser uge 0-2

De første 2 uger efter operationen skal du kun lave øvelse 1 og 2.

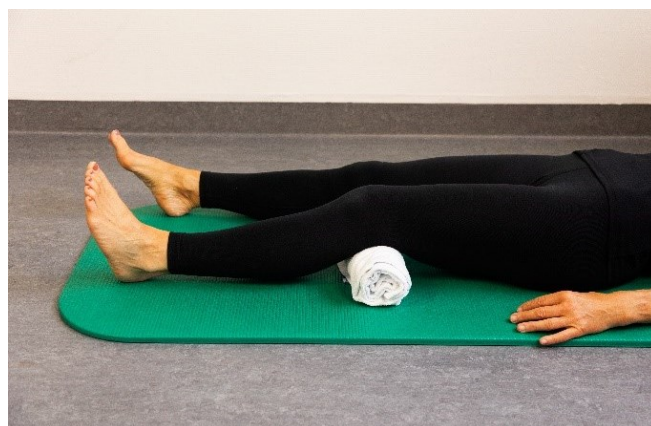
Øvelse 1: Venepumpeøvelse



Lig med benene hævet over hjertehøjde, og vip fødderne op og ned.

Lav 10-15 gentagelser 4 gange dagligt.

Øvelse 2: Aktivering af lårmusklen



Placér et sammenrullet håndklæde under knæet i hængselbandagen. Pres knæet ned i underlaget, og spænd samtidig på forsiden af låret. Hold spændingen i 2-3 sekunder.

Lav 10 gentagelser 2 gange dagligt.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelser uge 2-4

Øvelse 3 og 4 skal du lave indtil 8 uger efter operationen. Herefter tager en kommunal fysioterapeut stilling til de videre øvelser, du skal lave.

Du skal stadig lave øvelse 1 og 2 fra de første 2 uger.

Øvelse 3: Bøj knæet siddende



Sid på gulvet eller et hårdt underlag. Tag fat om dit lår, og bøj knæet med hjælp fra hænderne, indtil du mærker hængselbandagen stopper dig. Stræk langsomt benet ud igen.

Lav 10-15 gentagelser 4-6 gange dagligt.

Øvelse 4: Aktivering af lårmuskel med bold



Sid med en bold eller et sammenrullet håndklæde under knæet. Håndklædets fylde skal svare til boldens størrelse.

Løft hælen fra underlaget, så knæet strækkes helt. Hold spændingen i 2-3 sekunder, og bøj igen langsomt benet henover bolden.

Lav 3 sæt med 10 gentagelser 1-2 gange dagligt.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43