

Til patienter og pårørende

Træningsprogram efter mikrofraktur eller bruskfiksation

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapien

Information om operationen

Skader på brusken i knæet kan være svære at behandle, da brusk ikke heler som andet væv. Skaderne kan indimellem falde til ro af sig selv, men ved vedvarende smerter forsøger man at stimulere en arvævsopheling af bruskskaden ved mikrofraktur behandling. Behandlingen går ud på, at bruskskaden renses op, og man efterfølgende borer eller banker små huller i knoglen for at skabe adgang til knoglemarven. På denne måde bevæger stamceller fra knoglemarven sig ud i det beskadigede område, hvor de hjælper med at danne et brusklignende arvæv.

Efter mikrofraktur behandlingen størkner blodet i brusksdefekten ligesom ved et sår og det er derfor vigtigt, at man ikke belaster for meget på knæet, i 2-6 uger efter operationen, for ikke at ødelægge den prop, der er dannet i defekten. Man skal dog belaste en lille smule, for at stimulere helingen, og holde den omkringliggende brusks styrke ved lige.

Ca. 70 % vil have en smertelindrende effekt af operationen.

Ved nogle bruskskader i knæet forekommer der bruskstykker/ledmus som er slået af knoglen. Større bruskstykker/ledmus kan man sætte fast på knoglen igen med en skrue (bruskfiksation). Denne operation er ikke så hyppig, men den efterfølgende genoptræning er det samme som ved mikrofraktur behandlingen.

Ophelingen af bruskskaden tager lang tid, og forløbet efter operationen er derfor på mindst 3 måneder, men det kan tage et år eller mere, før der er fuld effekt efter operationen.

Forløb efter operationen

De første 4 uger må du kun skyggestøtte, max. 10 kg vægtbelastning på opererede ben. Alt efter operationstype, kan der bliver anlagt hængselbandage.

Du får krykker, som du skal anvende. Du skal aflaste med krykker de første 6-8 uger efter operationen. Når der ikke opstår smerter længere, og der er gået yderligere 2-4 uger kan du begynde at gå omkring uden krykker. I løbet af de næste uger kan du øge gangdistancen. Der skal være balance mellem aktivitet og hvile, sørg for hyppig hvile.

Ved trappegang skal krykkerne altid følge det opererede ben. Når du går op ad trapper, skal du sætte det ikke-opererede ben op først. Når du går ned ad trapper, skal du sætte det opererede ben ned først.

For at reducere hævelse, anbefales det, at du laver hyppige vip med fodleddet (venepumpeøvelser) for at bedre blodomløbet.

For at reducere smerter omkring knæet, kan du med fordel bruge en kølebandage.

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plastpose. Form den flad og læg den i fryseren. Ved brug kan den formes efter benet. Efter brug kan den fryses igen (kan anvendes mange gange). Læg den aldrig direkte på huden. Brug et håndklæde/viskestykke mellem bandage og hud.

Kølebandagen bruges maksimalt hver 2. time i ca. 10-20 min., så længe du overlever smertereducering.

2-3 dage efter operationen skal du møde til kontrol. Her vil du blive instrueret i bevægeøvelser og skyggestøtte med krykkerne.

14 dage efter operationen skal du møde til kontrol. Her vil du få fjernet suturene samt evt. få justeret i øvelserne.

4 uger efter operationen skal du møde til kontrol. Her vil du blive instrueret i at begynde let belastning under gang med krykker. Herefter kommunal genoptræning.

12 uger efter operationen skal du møde til kontrol hos opererende læge.

Genoptræning

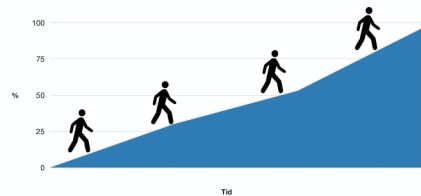
Formålet med operationen er smertereduktion.

Efterfølgende er genoptræning med til at genvinde normal bevægelighed, styrke, stabilitet, balance og koordination. Der vil for de fleste gå et år, før dette er opnået. Der tilrådes livslang vedligeholdelsestræning.

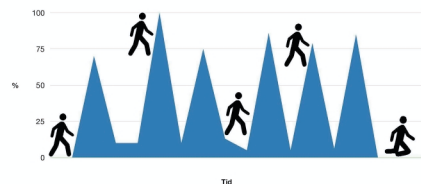
Genoptræningsforløbet foregår via kontroller på sygehuset, hvor du sideløbende laver selvtræning. Herefter overgår du til træning i din kommune, og slutteligt selvtræning.

Princip for øget belastning.

Optimal genoptræning er gradvist øget aktivitet/trænings uden øgning af smerter over tid.



Ved overbelastning/smerter i forbindelse med genoptræning, forlænges genoptræningsperioden med risiko for, at du må reducere dit aktivitetsniveau i en længere periode.



Restriktioner efter operationen

Det er vigtigt at overholde nedenstående restriktioner i forhold til mikrofraktur eller bruskfiksationbehandlingen. De ophæves **ca. 3-4 mdr.** efter operationen.

Cykling: Du må begynde at cykle på kondicykle med fokus på bevægeligheden og ingen belastning efter 4 uger. Cykling med begyndende belastning efter ca. 6 uger og cykling udendørs, når du kan bøje 110° i knæet uden smerter efter ca. 10 uger.

Svømning: Du må svømme crawl ca. 6 uger efter operationen. Brystsvømning efter ca. 12 uger.

Løb: Let løb på stedet eller indendørs 12-16 uger. Kontrolleret løbetræning på jævnt underlag efter 16-18 uger.

Styrketræning: Let styrketræning efter ca. 16 uger og tung styrketræning (få gentagelser med høj belastning) efter 20 uger.

Kontakt/konkurrence sport: Tidligst efter 6-9 mdr.

Bilkørsel: Vær opmærksom på at der er udstedt lægeligt kørselsforbud, dette er gældende så længe som opererende læge har anført i din journal.

Træningsprogram 0-2 uger

Øvelse 1

Hvil benet ca. 30 sekunder kun med støtte under hælen.

Udføres flere gange dagligt.



Øvelserne 2-4 udføres 4-6 gange dagligt, 10-15 gentagelser.

Øvelse 2

Rygliggende. Hælene placeres på skammel/stol/ryglæn på sofa.

Vip frem og tilbage med fødderne.

Seje og langsomme bevægelser.



Øvelse 3

Sid på et fast underlag.
Placér hænderne lige over knæet.
Pres lodret ned på lårbenet, så knæet strækkes.
Hold presset i ca. 3 sek. og slip derefter presset.



Øvelse 4

Siddende på gulv eller et hårdt underlag. Bøj knæet med hjælp fra hænderne. Placér evt. en plasticpose eller en klud under foden, så glide-modstanden fra underlaget mindskes.



Øvelse 5-6 laves 2 gange dagligt, 10-15 gentagelser.

Øvelse 5

Ryggliggende med bold/pude/håndklæde/tæppe under knæet. Pres knæet ned i bolden, således at hælen løftes fri til knæet er helt strakt.



Øvelse 6

Lig på ryggen. Spænd i låret. Løft benet strakt. Slap af i lårmusklen når benet rører underlaget igen.



Træningsprogram 2-4 uger

Udføres 4-6 gange dagligt, 10-15 gentagelser.

Øvelse 7

Siddende på en stol. Bøj og stræk knæet med foden glidende langs underlaget.

Brug gerne en klud eller plasticpose under foden, for at mindske modstanden.



Øvelse 8-11 udføres 2-3 gange dagligt, 2-3 x 10 gentagelser.

Øvelse 8

Lig på ryggen. Spænd i låret. Løft benet strakt. Slap af i lårmusklen når benet rører underlaget igen.



Øvelse 9

Bøj træningsbenet op mod bagdelen, indtil du mærker en stramning eller let ømhed i knæet. Bøj max til 90°. Sænk herefter benet, langsomt ned mod gulvet.



Øvelse 10

Samme øvelse som ovenstående. Når du har bøjet knæet til max 90° løftes hælen opad mod loftet, så låret løftes fri af underlaget.



Øvelse 11

Sideliggende med træningsbenet øverst. Lig evt. med skulder, balle og hæl tæt på væg en, så du ikke ruller i overkroppen.



Løft benet lige op. Pres evt. hælen let imod væggen.



Træningsprogram 4-6 uger

Fortsæt med øvelse 7-11 som hidtil.

Du må opstarte cykling på motionscykel uden belastning, så snart du kan bøje knæet ca. 110°. Det svarer til at du kan træde en omgang uden væsentlige gener i knæet.

Du må langsomt begynde at belaste knæet under gang. Sørg for at aflaste godt med krykkerne i den første periode. Når der ikke opstår smerter længere, og der er gået 6-8 uger efter operationen, kan du begynde at gå omkring uden krykker. I løbet af de næste uger kan du øge gangdistancen.

Du skal starte med den kommunale genoptræning, typisk 6 uger efter din operation

[illegible]

Vejle Sygehus
Terapiaafdelingen
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og Ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapien via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042

eller

e-mail: fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk