

Øvelser før operation i knæet

Knæprotese

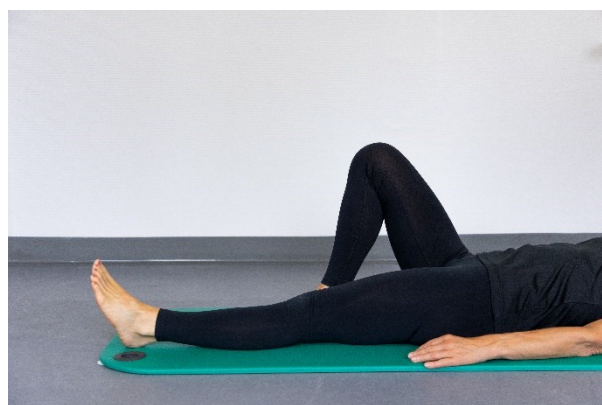
Du skal opereres i knæet. Jo bedre fysisk form du er i før operationen, jo lettere vil du kunne genoptræne dit knæ. Derfor gavner det dig at styrke musklerne omkring knæet og træne knæet i at kunne bøje og strække så godt som muligt inden operationen. Gå gerne ture dagligt, men sørg for at bruge krykker, hvis du halter. Det er også godt for dit knæ at cykle, især på en kondicykel.

Sådan gør du

Du skal lave øvelserne 3 gange dagligt med 15 gentagelser af hver øvelse.

Træningen må ikke få dit knæ til at hæve, og øvelserne må ikke give dig flere smerter.

Øvelse 1: Løft dit ben siddende eller liggende



Lig eller sid på en madras. Pres knæet ned i madrassen, så lårmusklen spænder op.



Løft benet fra madrassen, mens du fortsat spænder i lårmusklen, og knæet er helt strakt.

Øvelse 2: Stræk dit knæ siddende



Sid på en stol, så låret hviler på sædet. Stræk knæet.

Ortopædkirurgisk Afdeling



Før foden ind under stolen, mens du bøjer knæet alt det, du kan. Du skal blive siddende på stolen under hele øvelsen.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Beriderbakken 4

7100 Vejle

Ortopædkirurgisk Ambulatorium

79 40 66 93 (hverdag kl. 8-15)

Ortopædkirurgisk Dagafsnit

79 40 67 83 (hverdag kl. 8-15)
