

Til patienter og pårørende

Træningsprogram efter menisksutur



Fysio- og Ergoterapi

Forløb efter operationen

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse ikke forværres. Der skal være en balance mellem aktivitet og hvile, gerne med hyppige skift mellem aktivitet og hvile. Når du hviler dig, skal knæet være strakt.

Du får krykker, som du skal anvende i efter behov. Du skal aflaste med krykker, men gradvis lægge mere og mere vægt på benet, efterhånden som du kan. Gå så naturligt som muligt, ved at sætte hælen i gulvet og rulle hen over foden.

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. Du må undvære krykkerne, når du kan gå uden smerter, hævelse eller halten.

De fleste patienter har et ukompliceret forløb, hvor leddet bliver tilfredsstillende stabilt igen, og mange kan genoptage fysiske aktiviteter inklusiv kontaktsport. De hyppigste problemer, der kan være til stede efter operationen er nedsat bevægelighed i knæbøjning, stramning i leddet, løshed i leddet og smerter ved gang. Andre skader i knæleddet kan have betydning for det endelige resultat.

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 anvende mange gange). Læg den aldrig direkte på huden. Brug et håndklæde/viskestykke mellem bandagen og benet.

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

2-4 dage efter operationen skal du møde til kontrol, hvor du instrueres i øvelser. Du er henvist til almen genoptræning i din kommune med opstart 1 uge efter operationen.

12 uger efter operationen skal du møde til kontrol ved operatør.

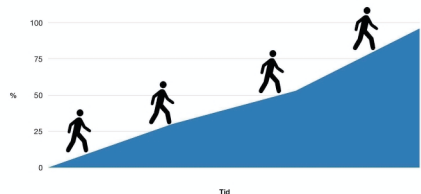
Genoptræning

Formålet med operationen og den efterfølgende træning er at genvinde normal bevægelighed, styrke, stabilitet, balance og koordination. Der vil for de fleste gå over 6 måneder, før dette er opnået. Der tilrådes livslang vedligeholdelsestræning.

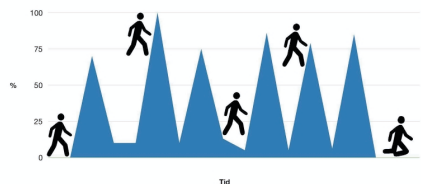
Det følgende træningsprogram følges indtil du starter genoptræningen i kommunalt regi. Til sidst overgår du til selvtræning.

Princip for øget belastning

Optimal genoptræning er gradvis øget aktivitet/træning uden øget smerter over tid.



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



Tidligste opstart af aktivitet efter operationen:

Det er vigtigt du ikke starter med sport for tidligt. Det anbefales at opstart af sport sker i samråd med en fysioterapeut. Vær opmærksom på, at tidligste tidspunkt for tilladelse for en aktivitet ikke er ensbetydende med, at der forventes, at du skal kunne udføre den på pågældende tidspunkt.

2 uger: Du må begynde at cykle på kondicykel med let belastning. Cykling udendørs, når der ikke længere er ubehag ved belastning på bøjet knæ. Normalt efter ca. 4 - 8 uger.

Du må svømme crawl ca. 6 uger efter operationen. Brystsvømning efter ca. 18 uger.

12 uger: Knæbøjning over 90° med vægtbæring.

12 uger: Let løb på jævnt underlag samt kontrolleret hop på 2 ben.

20 uger: Opstart af tung styrketræning (få gentagelser med høj belastning).

5 måneder: Deltage i delelementer i træning og gradvist deltage i fuld træning.

6 måneder: Forud for opstart af kamp anbefales det, at der er udført "Return to sport-test" samt fuld deltagelse i træning i en måned forud.

Bilkørsel: Bilkørsel må påbegyndes, når funktionen af det opererede knæ er så normal, at kørslen kan foregå på fuldt betryggende vis (jf. Færdselsloven). Dette er typisk efter 4-6 uger.

Træningsprogram efter operation

Øvelse 1 og 2 udføres 4 - 6 gange dagligt med 10 - 15 gentagelser

Øvelse 1.

Rygliggende. Hælene placeres på skammel/stol/ryglæn på sofa. Vip frem og tilbage med fødderne. Seje og langsomme bevægelser.



Øvelse 2.

Siddende på en stol, bøj og stræk knæet med foden glidende langs underlaget. Brug gerne en klud eller plasticpose under foden.



Øvelse 3 og 4 udføres 2 - 4 gange dagligt med 10 - 15 gentagelser.

Øvelse 3.

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



Øvelse 4.

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



[illegible]

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

Fysioterapien

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