

Til patienter og pårørende

Øvelser til patienter, der har fået et nyt knæ - del 1



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Information

På de næste sider får du information om det træningsforløb, du skal igennem efter din operation. Du bliver også præsenteret for de øvelser, du skal udføre. Du skal medbringe denne pjece, når du bliver indlagt, og hvis du senere skal til kontrol på sygehuset.

Formål med træningen

Træningen skal bidrage til, at dit knæ kommer til at fungere så optimalt som muligt, at smerterne mindskes og i bedste fald forsvinder. En tidlig start på træningen nedsætter risikoen for blodpropper i benene. Samtidig er træning med til at forbedre, hvor godt dit knæ kan bevæges, dine musklers styrke, og din balancen.

Opstart af træningen

Vi anbefaler, at du går i gang med øvelse 1 og 2 allerede på operationsdagen. De resterende øvelser bør du starte med dagen efter operationen. Øvelse 3 og 4 kan være meget vanskelige de første dage, så dem kan du eventuelt springe over, indtil du har talt med en fysioterapeut. Du kan også nøjes med færre gentagelser af øvelserne, end der er beskrevet.

I øvelse 5 og 6 er det beskrevet, hvordan man enten med en lille skammel/et trappetrin eller en motionscykel kan træne knæets bevægelighed uden at belaste knæet væsentligt. Du behøver ikke at bruge begge dele, så du kan altså godt undvære en motionscykel.

Hvis du udskrives samme dag

Hvis du udskrives på operationsdagen, vejledes du af personalet i at gå med stokke. Du må støtte fuldt ud på det opererede ben, men bør benytte stokke for en sikkerheds skyld og for ikke at halte for meget.

2-4 dage efter operationen vil du blive kontaktet af en fysioterapeut fra sygehuset, som vil gennemgå træningsprogrammet med dig og vejlede dig i det videre genoptræningsforløb. Ved denne telefonkonsultation vurderer fysioterapeuten, om du bør henvises til genoptræning i din hjemkommune, eller om du skal tilbydes kontrol ved en fysioterapeut på sygehuset. En eventuel kontrol er 2-3 uger efter operationen.

Hvis du forbliver indlagt

Hvis du forbliver indlagt vil fysioterapeuten instruere og vejlede dig på sengeafsnittet dagen efter operationen i stedet for at kontakte dig på telefonisk.

Smerter og hævelse

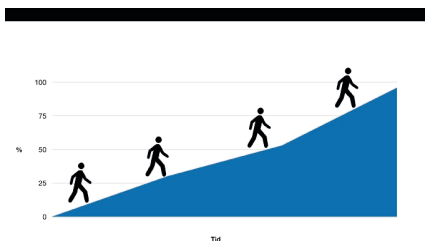
Du vil opleve smerter i dit knæ efter operationen. Det er også normalt, at knæet hæver, og at benet bliver misfarvet. Derfor anbefaler vi, at du flere gange dagligt ligger med dit knæ over hjertehøjde (med fladt hovedgærde). Læg gerne is på knæet 20-30 minutter 4-5 gange dagligt. Det er i særdeleshed vigtigt, hvis knæet er varmt og hævet. Det vil ofte være godt lige efter træningen. Husk at der skal være et stykke stof mellem isen og huden.

Du kan se mere information omkring forløbet og træningsøvelserne, herunder videoer af øvelserne, i app'en: Mit sygehus, som kan downloades til din smartphone. Benytter du en computer, skal du bruge hjemmesiden: mit.rsyd.dk

Så meget må du belaste dit knæ

Sådan øger du belastningen

Du opnår optimal genoptræning, hvis du øger aktivitet og træning gradvist over tid. Det skal ske uden, at du oplever øget smerte og hævelse.



Hvis du overbelaster dit knæ under din genoptræning, kan tiden med genoptræningen blive forlænget. Der er risiko for, at du så vil opleve flere smerter, og at du derfor må reducere dit aktivitetsniveau over tid.



Hvis du oplever væsentlig forværring af hævelse, smerte og varme, som ikke er aftaget i løbet af natten, er det tegn på, at du har trænet for meget. Sørg for at tage nok smertestillende medicin, så smerterne ikke forhindrer dig i at træne i de første 2-3 uger.

Liggende øvelser

Du skal udføre de følgende øvelser 2-3 gange dagligt med 10 gentagelser af hver øvelse.

Vi anbefaler, at du laver øvelserne i sengen.

1. Bøj og stræk anklerne (kraftige bevægelser).



2. Spænd lårmusklen, så knæet presses ned i madrassen. Hold spændingen i 3 sek.



3. Spænd lårmusklen, så knæet presses ned i madrassen. Hold spændingen og løft benet langsomt ca. 30 cm, mens knæet holdes helt strakt. Lav kun øvelsen, hvis du kan holde knæet helt strakt i løftet.



4. Bøj det opererede ben og stræk det helt igen. Lad foden glide på madrassen.

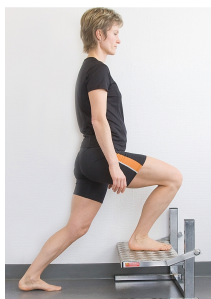


Træning af knæets bevægelighed

De følgende øvelser træner knæets bevægelighed. Du skal udføre dem 5 gange dagligt med 10 - 15 gentagelser af hver øvelse.

Smidiggørelse af knæet

5. Bevæg knæet frem og tilbage i en glidende bevægelse til knæets yderstilling. Hold vægten på den gode ben under hele bevægelsen. Du må gerne støtte dig til noget.



6. Du må cykle, når du kan. Cykling på motionscykel er god træning for et nyt knæ. I starten vil du måske have behov for, at sadlen er indstillet lidt højere end normalt og med lav belastning. Det er ikke sikkert, at du kan træde hele vejen rundt - så kører du blot frem og tilbage. Vi anbefaler, at du i starten kun anvender cyklen 2-3 min ad gangen.



Træning af knæets stræk

Så længe du ikke kan strække dit knæ helt, er det vigtigt, at du udfører den nedenstående øvelse så ofte som muligt.

7. Placer hænderne lige ovenfor knæet. Udfør et pres nedad på knæet til du mærker kraftig spænding på bagsiden af knæet. Hold presset i 20 - 30 sekunder.



Øvrig træning

Trappegang:

Op: Det raske ben op først, hvorefter du samler til med det opererede ben.

Ned: Det opererede ben ned først, hvorefter du samler til med det andet ben.

Du må gå almindeligt på trapper, når du kan uden smerter og med god kvalitet.

Gang med 1 stok / uden stok:

- Brug altid 2 stokke, når du gangtræner.
- Når du går med 1 stok, placér da altid stokken i den raske sides hånd.
- Små afstande indendørs må gerne ske uden stok.
- Husk at tilstræbe en god fodafvikling (hæl /tå), når du går samt ens vægtbæring, når du står.

Venlig hilsen

Personalet i Fysioterapien

[illegible]

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

www.sygehuslillebaelt.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