

Til patienter med knælidelser

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Det er vigtigt at du er motiveret for en stor og engageret træningsindsats for at opnå et godt resultat. Stokkene du låner skal indstilles i den rigtige højde og du skal vide hvordan du går med dem.

- Du skal starte træningen dagen efter operationen.
- Du må bøje og strække dit opererede knæ til smertegrænsen.
- Dit knæ vil hæve efter operationen. Lyt til dit knæ! Hvis du har overbelastet knæet, hæver det yderligere.
- Når dit knæ hæver: Læg det højt med knæet strakt. Læg en ispose på i ca. 30 minutter. Der skal være et håndklæde mellem is og knæ. Is pause i ca. 30 min.
- Dette gentages. Vip med foden mens du har is på.
- Det er vigtigt at du kan strække dit knæ helt ud. Når dit knæ hæver, bør du ikke lægge noget under, da ledkapslen bagpå vil blive for stram og knæet ikke vil kunne strækkes helt.
- Undgå at gå med stift knæ. Sæt hælen i og rul hen over foden.
- Brug stokkene til at aflaste knæet med. Du kan lægge stokkene når du kan gå uden smerter, uden at halte og uden dit knæ hæver. Herefter kan du langsomt vende tilbage din normale hverdag.
- Når én stok er nok som støtte, skal du placere den i modsatte hånd, i forhold til det opererede knæ.

Nøgleord:

- Træne bevægelighed (bøj og stræk)
- Kontrollere hævelse

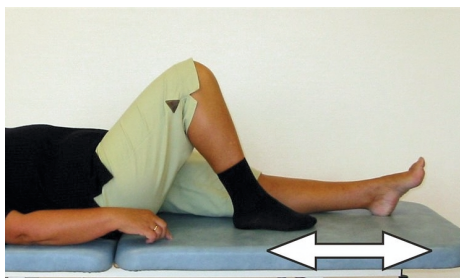
De følgende øvelser skal du lave de 2 første uger efter operationen for at genvinde bevægelighed og styrke.

Øvelserne udføres med 10 gentagelser á 3 omgange, 2 gange dagligt. Antallet af gange sættes løbende op.

Sid med strakte ben på et hårdt underlag, spænd lårmuskulaturen og hold i 5-10 sek. Knæhasen skal kunne røre underlaget ellers pres langsomt med den ene hånd på knæet.



Rygliggende bøj og stræk knæet. Hold hælen i underlaget.



Rygliggende med en lille pude under knæet. Spænd lårmusklen, så hælen løftes fra underlaget. Husk at fjerne puden når du har trænet.

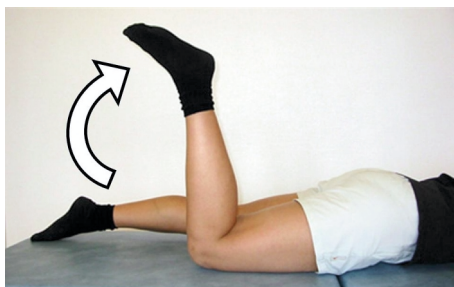


Sideliggende på rask side. Løft
øverste ben strakt bagud og op.
Hælen højest.



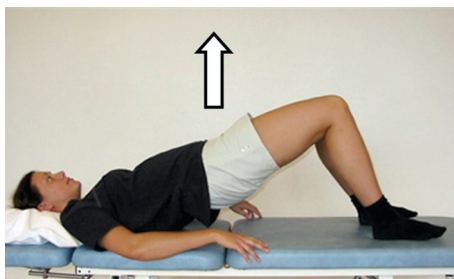
Formål: Styrketræning

Maveliggende. Bøj og stræk knæet så
meget som du kan.



Formål: Øge bevægelighed

Rygliggende med bøjede ben. Løft
bækkenet væk fra underlaget.



Formål: Styrketræning

Siddende

Sæt foden i gulvet løft forfoden så kun hælen er i gulvet. Pres hårdt lodret ned i gulvet med hælen.



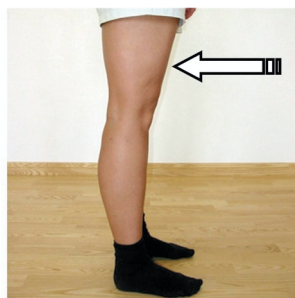
Formål: Styrketræning

Stå med foden på en skammel eller et trappetrin.
Bøj og stræk knæet.



Formål: øge bevægelighed

Stå med strakte ben.
Spænd lårmusklerne.



Formål: Styrketræning

Hvordan indstilles stokkene?

Når du skal indstille stokkene, skal du indstille højden efter dit håndled, når du står med armene ned langs siden



så passer det med at dine albuer er let bøje de når du tager fat.



Hvis stokkene er for høje:

Vil du have tendens til, at skuldrene løfter sig for højt og have svært ved at holde albuerne ind til kroppen.

Hvis stokkene er for lave:

Vil du have tendens til at runde i ryggen og gå foroverbøjet. Hvis der kun er behov for een stok, skal den bruges i modsatte side af det skadede ben.



Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503