

Øvelser efter kikkertoperation af knæet

Du har fået kikkertopereret dit knæ. Du skal tilstræbe at lave øvelserne 2 gange dagligt og lave 10 gentagelser af hver øvelse.

Øvelse 1-4 skal du begynde med dagen efter din operation i dét omfang, dit knæ tillader det.

Øvelse 5-9 skal du begynde med 4 dage efter din operation. Du skal samtidig fortsætte med øvelserne 1-4.

Du skal lave øvelserne, indtil du kan udføre de daglige aktiviteter, du tidligere har været i stand til.

Sådan gør du

Øvelse 1: Vip fødderne op og ned



Lig på ryggen med strakte ben. Vip fødderne op og

ned med kraftige bevægelser.

Øvelse 2: Pres knæene i madrassen



Pres knæene ned i madrassen, så du spænder lår-musklen. Hold spændingen i 3 sekunder.

Øvelse 3: Pres knæet i madrassen, og løft benet

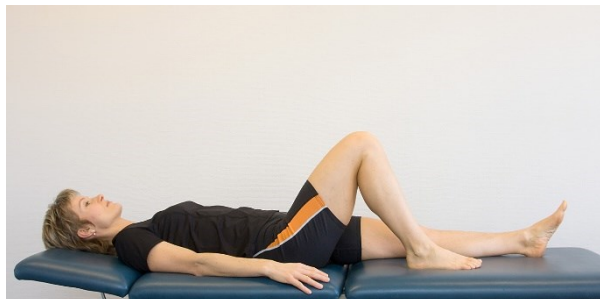
Pres det opererede knæ ned i madrassen, så du spænder i lår-musklen, ligesom i den foregående øvelse.

Løft derefter benet cirka 30 cm med helt strakt knæ.



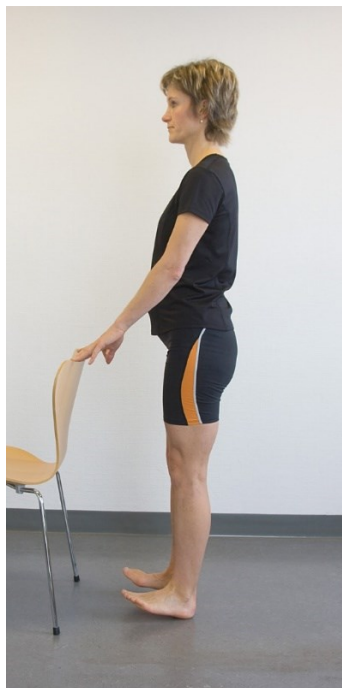
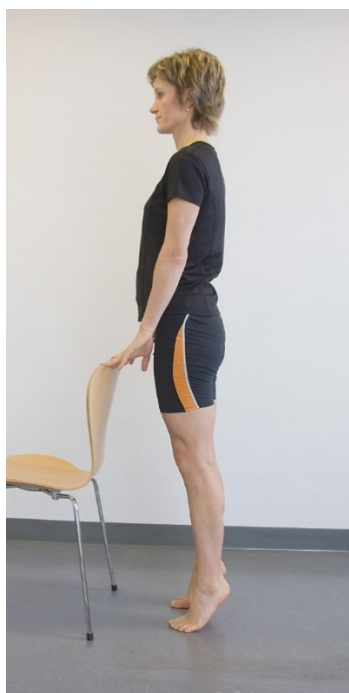
Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 4: Bøj og stræk knæet



Bøj det opererede knæ, og stræk det helt igen. Lad hælen glide langs madrassen under hele øvelsen.

Øvelse 5: Stå skiftevis på tæer og hæle



Vip skiftevis op på tæer og hæle med lige meget vægt på begge ben. Støt dig til en stol eller et bord.

Øvelse 6: Bøj og stræk knæet stående



Bøj og stræk det opererede knæ med lårene og knæene ved siden af hinanden, mens du støtter dig til en stol eller et bord.

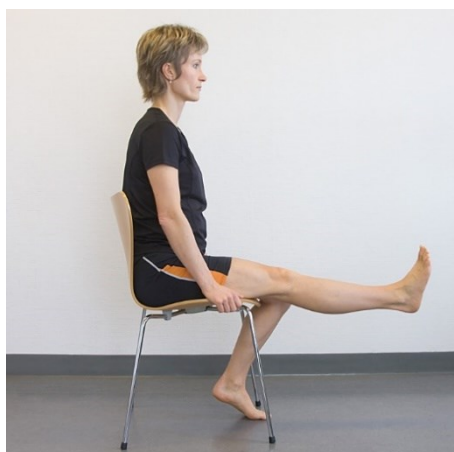
Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 7: Knæbøjninger



Stå med lige meget vægt på begge ben, mens du støtter dig til en stol eller et bord. Sænk dig langsomt ved at bøje i knæene og læne overkroppen en smule forover. Du må ikke bøje mere end 45 grader i knæene.

Øvelse 8: Stræk knæet siddende



Sid på en stol og stræk knæet, mens låret hviler på stolens sæde.

Øvelse 9: Stræk og bøj over knæet



Stå med det opererede bens fod på et trappetrin eller en lav skammel.

Stræk benet helt ud ved at skubbe hoften bagud og løfte forfoden, så du kun rører underlaget med hælen.

Før derefter kropsvægten hen over det forreste ben

Ortopædkirurgisk Afdeling

ved at skubbe knæet fremad og sætte hele foden i underlaget. Knæet må godt komme ud over tæerne.

Bevæg knæet 20-30 gange frem og tilbage imellem disse 2 yderstillinger i en glidende bevægelse.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43
