

Til patienter og pårørende

Træningsprogram efter knæskalsstabiliserende operation

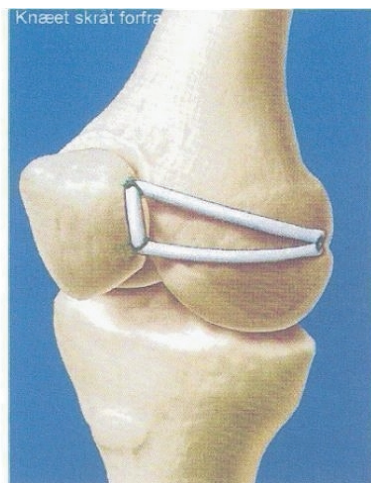
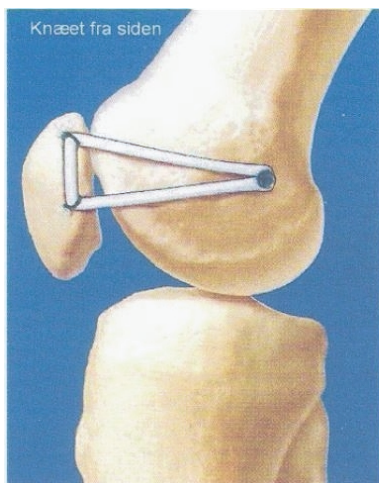
Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapien

Information om operationen

Operationen og den efterfølgende genoptræning er med henblik på at bedre stabiliteten over knæskallen, så den ikke hopper ud på udvendig side af knæet. Det er ikke en smertelindrende operation.

Du skal påregne en samlet træningstid på et halvt til et helt år efter operationen. Din selvtræning er meget vigtig.



Forløb efter operationen

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse efter operation ikke forværres. Der skal være en balance 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.

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 anvendes mange gange). Læg den aldrig direkte på huden (brug håndklæde/viskestykke). Kølebandagen bruges maksimalt hver 2. time i ca. 20 min., så længe du oplever smertereducering.

2-4 dage efter operationen skal du møde til kontrol, hvor du instrueres i øvelser og efterfølgende til røntgen kontrol. Du henvises samtidig til almen genoptræning i din hjemkommune med opstart 1 uge efter operationen.

14 dage efter operationen skal du have fjernet suturene hos egen læge

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

Generel information i forbindelse med knæskalsstabiliserende operation

Det er forventligt, at de fleste patienter har et ukompliceret forløb, og mange kan genoptage fysiske aktiviteter inklusiv kontaktsport som fodbold og håndbold.

Da det ikke er muligt at genskabe et normalt ledbånd, anvendes oftest senerne fra lårets bagside - herved mindskes bøjestykken i knæet med ca. 5 %. Der er behov for at øge muskelstyrken generelt omkring knæet, da styrken af det nye ledbånd ikke kan genskabes fuldt ud.

Styrken af det nye ledbånd falder i den første tid efter operationen. Styrken vender langsomt tilbage og efter ca. 1 år, er ledbåndet så stærkt, som det kan blive. Derfor kan der gå op til 1 år inden knæet fungerer optimalt.

Efter operationen med hasesenerne oplever nogle patienter en krampeagtig smerte i baglåret, grundet muskelfibersprængninger på lårets inderside eller bagside. Disse gener fortager sig i løbet af et par uger. Generne er oftest af lettere karakter.

Enkelte patienter oplever flere tilfælde med fibersprængninger. Dette kan hæmme optræningen, men generne forsvinder altid igen, og har ingen indflydelse på slutresultatet.

Bilkørsel: Vær opmærksom på at der er udstedt lægeligt kørselsforbud, dette er gældende som operende læge har anført i din journal.

Restriktioner i din genoptræning

Ubelastet bøjning: Du må bøje efter evne under hensyntagen til dine smerter.

Gang: Du må støtte fuldt på benet. Brug krykkerne for at opnå et korrekt gangmønster. Når smerterne og hævelsen er aftaget, kan du begynde at gå længere afstande. Vi anbefaler at man går uden krykker inden for 14 dage efter operationen.

Cykling: Du må begynde at cykle med let belastning efter 14 dage. Cykling udendørs, når du kan bøje over 90° i knæet.

Svømning: Du må svømme crawl ca. 14 dage efter operationen, hvis operationsarrangene er helet. Brystsvømning efter 12 uger.

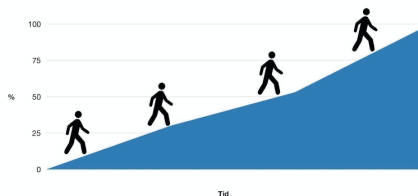
Løb: Let løb på jævnt underlag efter 12 uger.

Hop: 12 uger efter operationen må du opstarte lette hop på to ben, -fx kontrolleret sjipping på to ben.

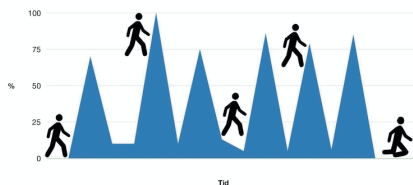
Styrketræning: Tung styrketræning (få gentagelser med høj belastning) efter 16-20 uger.

Knæsiddende stilling efter 6 måneder. Der kan dog være ubehag herved.

Kontakt-/konkurrencesport: Tidligst efter 6-9 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.



Optimal genoptræning er gradvist øget aktivitet/træning uden øgning af smerter over tid.



Overbelastning/smerter i din genoptræning kan forlænge genoptræningsperioden med risiko for at du må reducere dit aktivitetsniveau.

Træningsprogram efter operation

Øvelse 1

Hvil benet ca. 30 sekunder, kun med støtte under hælen.

Udføres flere gange dagligt.



Øvelserne 2 og 3 udføres 4-6 gange dagligt, 10-15 gentagelser.

Øvelse 2

Rygliggende. Hælene placeres på skammel/stol/ryglæn på sofa.

Vip frem og tilbage med fødderne.

Seje og langsomme bevægelser.



Træningsprogram efter operation

Øvelse 3

Siddende på en stol. Bøj og stræk knæet. Lav gerne et overpres med hånden over knæet i slutpositionen.



Øvelserne 4 og 5 udføres 2-3 gange dagligt, 10-15 gentagelser.

Øvelse 4

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



Øvelse 5

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



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