

Til patienter og pårørende

Øvelser til patienter, der har fået et nyt knæ - del 2

Velkommen til Vejle Sygehus

Fysio- og Ergoterapi

Generel information

Træningsøvelserne i dette program har til formål at hjælpe dig videre i din genoptræning efter din hofte- eller knæoperation. Øvelserne er en blanding af bevæge-, styrke- og balanceøvelser. Din fysioterapeut vil ud fra sin undersøgelse vurdere, hvilke øvelser du skal starte med. Du skal derfor kun udføre de øvelser, der er sat kryds ved.

Generelt er det vigtigt, at du sætter tid af til at lave øvelserne. Øvelserne skal udføres i et langsomt og kontrolleret tempo. Skulle du opleve kraftige smerter i forbindelse med eller efter din træning, kan du forsøge at lave lidt færre gentagelser. Det er tilladt at have lette smerter under og efter træningen. Du skal dog være opmærksom på, at smerterne aftager i løbet af den første time, og at der ikke opstår forværring af smerterne til natten eller dagen efter. Du kan dog opleve træningsømhed i forbindelse med træningen.

God træningslyst.

Træning af knæets bevægelighed

1. Placer det opererede ben på en skammel. Stå med vægten på det bagerste ben. Bøj det opererede knæ så meget du kan (indtil du mærker en spænding eller let smerte). Dette er udgangspunktet for øvelsen. Pres langsomt knæet i yderligere bøjning til du mærker kraftig spænding eller øget smerte. Hold presset i 2-3 sekunder, hvorefter du langsomt slipper presset og kommer tilbage til udgangspunktet.



2. Sid på et bord eller en stol- Placer modsatte fod foran anklen og pres med foden det opererede ben lige ind under dig. Når du mærker en spænding eller let smerte, er du ved udgangspunktet for øvelsen. Pres ved hjælp af modsatte ben langsomt knæet i yderligere bøjning, indtil du mærker kraftig spænding eller øget smerte. Hold presset i 2-3 sekunder, hvorefter du langsomt slipper presset og kommer tilbage til udgangspunktet.



3. Placér det opererede ben på en stol. Stå med vægten på det bagerste ben.

Hold underbenet lodret.

Bøj nu det opererede knæ i yderligere bøjning ved at sænke bagdelen, så du mærker en kraftig spænding eller smerte. Hold presset i 2-3 sekunder, hvorefter du langsomt slipper presset og kommer tilbage til udgangspunktet.



Styrke

4. Sid på kanten af en stol. Stræk benet og lad hælen hvile på gulvet. Spænd i lårmusklen på forsiden af låret. Hold spændingen i 3 sekunder.



5. Sid på kanten af en stol. Stræk benet og lad hælen hvile på gulvet. Spænd i lårmusklen på forsiden af låret. Hold spændingen og løft benet langsomt ca. 10 cm, mens knæet holdes helt strakt. Sænk benet langsomt.



6. Stræk knæet med modstand fra elastikken. Sid godt tilbage på stolen, så hele låret understøttes.



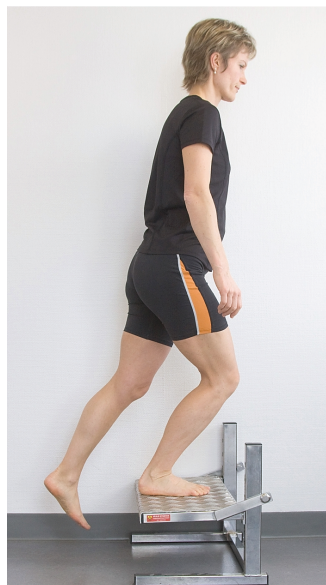
7. Bøj knæet med modstand fra elastikken. Sid godt tilbage på stolen, så hele låret understøttes.



8. Foretag knæbøjninger med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Forestil dig, at du skal ned at sidde på en stol. Knæene skal pege lige frem over fødderne.



9. Sæt det opererede ben på skamlen. Hæv dig langsomt op og ned. Knæet skal pege lige frem ud over foden. Hvis du har svært ved at holde balancen, må du gerne støtte med hånden.



Balance

10. Ét bens balance.

Stå så længe du kan (især på det opererede ben).

Støt evt. med en finger på en bordkant.



Vejle Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
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