

Anbefalede øvelser efter knæartroskopi

Velkommen til Vejle Sygehus

Terapiafdelingen
Fysioterapi

Anbefalede øvelser efter knæartroskopi

Øvelserne udføres 3 gange dagligt med 10 - 15 gentagelse pr. øvelse.

Træningen må ikke forværre hævelse eller smerter i væsentlig grad.

Du kan efter øvelser evt. bruge is (se informationspjece).

1 a + b

Bøj og stræk anklerne (Kraftige bevægelser).



2

Pres knæene ned i madrassen, så lårmusklen spændes
Hold spændingen i 3 sek.



3

Spænd lårmusklen ved at presse knæet ned i madrassen og løft derefter.
Løft benet ca. 30 cm. med helt strakt knæ.



4

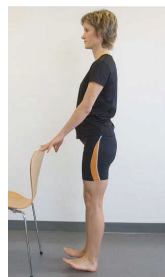
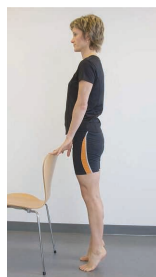
Bøj det opererede ben og stræk det helt igen.
Lad hælen glide langs madrassen.



**Øvelser 3 dage efter
knæartroskopi. Fortsæt stadig
med de forrige øvelser.**

5

Vip skiftevis op på tæer og hæle, med
lige meget vægt på begge ben.



6

Bøj og stræk knæet med parallelle lår.



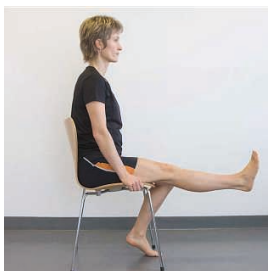
7

Foretag knæbøjninger med vægten
ligeligt fordelt på begge ben.



8

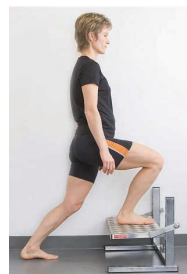
Låret skal hvile på underlaget.
Stræk knæet.



Træning af knæbevægelighed

9a + 9b

Bevæg knæet 20 til 30 gange
frem og tilbage i en glidende
bevægelse til knæets yderstilling.



Øvrig træning

Cykle:

Når du kan.

Cykling på kondicykel er særdeles god træning for knæet.

I starten vil du måske have behov for, at sadlen er indstillet lidt højere end normalt.

Hvis du får udleveret stokke

Ved gang med 2 stokke skal stokkene følge modsatte ben. (Dvs. venstre ben og højre hånds stok følges og højre ben og venstre hånds stok følges).

Ved gang med 1 stok, skal du have stokken i rask sides hånd.

Husk!

Tilstræb en god fodafvikling (hælisæt og tåafsæt), når du går.

Ens vægtbæring, når du står.

Venlig hilsen

Personalet i Fysioterapien

Til notater

[illegible]

Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Kabbeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Har du kommentarer, ris eller ros til Terapiafdelingen, 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 Terapiafdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042

eller

e-mail: terapiafdelingen.vejle@rsyd.dk