

Til patienter og pårørende

Træningsprogram efter Elmslie-Trillat operation

Velkommen til Vejle Sygehus

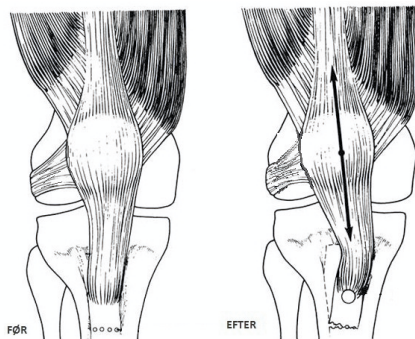
Fysio- og Ergoterapien

Information om operationen

Du har nu gennemgået en knæstabiliserende knæoperation. Her følger vigtig information i forhold til efterforløbet. Formålet med operationen har været at stabilisere din knæskal, så den ikke går af led igen.

Der findes flere måder at stabilisere knæskallen på. I dit tilfælde er der flyttet et knoglefremspring (tuberositas tibia), hvor knæskalssenen hæfter. Man kan enten flytte knoglefremspringet indad på skinnebenet eller lidt nedad. I nogle tilfælde vil man samtidig også gendanne det beskadigede ledbånd (MPFL).

Efter operationen skal du bruge den udleveret Don-Joy skinne i 6 uger. Det er vigtigt at man overholder de anviste retningslinier, da dette ellers kan medfører et øget træk på knæskalssenen og dermed påvirke resultatet af operationen negativt. Det er tilladt at tage skinnen af i forbindelse med bad og af- og påklædning, men ellers skal du bruge skinnen i resten af døgnet - også når du skal sove. Al bevægelse indenfor det anviste er tilladt.



Der anlægges en fikseret skinne ved operationens slutning uden bevægeudslag.

Efter 14 dage udleveres en hængselbandage, med bevægeudslag -10-50°, med hjælp fra sygehusets fysioterapeut.

Efter 4 uger låses hængselbandagen op til -10-90°. Dette gøres af patienten selv. (Se evt. side 10). 6 uger efter operationen skal du ikke længere benytte skinnen.

Forløb efter operation

Efter operationen må du IKKE støtte på benet i 6 uger.

Du får krykker, så du kan bevæge dig rundt. Du skal bruge krykker i 7-8 uger.

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse efter operation ikke forværres. Der skal være balance mellem aktivitet og hvile. Når du hviler dig skal knæet være strakt.

Undgå trappegang i det omfang det er muligt, og ellers skal dette ske udelukkende ved hjælp af krykker og støtte på raske ben.

For at reducere hævelse, anbefales det, at du laver hyppige vip med fodledet (venepumpeøvelser) for at bedre blodomløbet.

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.

2-3 dage Kontrol hos fysioterapeut i ambulatoriet, her får du instruktion i videre genoptræning

14 dage Kontrol hos fysioterapeut i ambulatoriet + suturfjernelse ved sygeplejerske + postoperativ røntgen + henvisning til kommunal genoptræning + instruktion i oplåsning af hængselbandagen

12 uger Klinisk kontrol hos operatør

1 år Klinisk kontrol ved operatør

Genoptræning

Du må forvente let øget ømhed/ubehag/smerter lige efter træning, men der må ikke være tiltagene smerter i længere tid efter træning (max 20 min.)

Formålet med operationen og den efterfølgende genoptræning er at øge stabiliteten af knæskallen. Der vil for de fleste gå et år, før dette er opnået. Det er nødvendigt med livslang vedligeholdelsestræning.

Det efterfølgende træningsprogram er med fokus på at aktivere muskulaturen og vedligeholde bevægeligheden. Herefter fortsætter du genoptræningen i kommunalt regi. Til sidst overgår du til selvtræning.

Princip for øget belastning.

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

Ved overbelastning/smerter i forbindelse med genoptræning, er der risiko for at din genoptræningsperiode forlænges. Undgå for store udsving i din genoptræning og vær opmærksom på at du langsomt øger din belastning over tid.

Forkert genoptræning



Rigtig genoptræning



Restriktioner efter operation

Det er vigtigt at overholde nedenstående restriktioner i forhold til en Elmslie - Trillat operation.

Det fastskruede stykke knogle er fuldt helet efter 6-8 uger.

Trappegang: Først efter 6 uger må du gå på trapper med vægtbæring på opererede ben. Først efter 8 uger må du udføre vægtbærende knæbøjning over 90°.

Cykling: Der må cykles når knæet kan bøjes ca. 110° (dvs du kan træde pedalen rundt med ingen eller lette gener fra knæet) ca. 6 uger efter operationen. Start roligt ud med ingen/let belastning og øg langsomt derefter.

Løb: Løb kan startes op efter 4-6 måneder afhængig af symptomerne. Start langsomt og på jævnt underlag. Du skal starte langsomt, men over tid begynde at hurtigere tempo eller længere distance. Smerter og hævelse er vejledende for hvor hurtigt du må øge belastningen.

Tung styrketræning: Den tunge styrketræning med få gentagelser og med høj belastning kan startes op efter 8 uger.

Kontakt/konkurrence sport: Idrætsgrene med retningsspecifikke bevægelser (Fodbold, håndbold, badminton etc.) kan startes op efter ca. 9-12 måneder. Vi anbefaler langsom tilbagevenden til idrætsgrenen, hvor man først afprøver enkelte delelementer og senere forsøger med fuld træning.

Når man kan har gennemført fuld træning i 4 uger uden tilbagefald og der er gennemført "Return to sport test" kan man begynde med konkurrence/kamp.

Træningsprogram 0-2 uger

Øvelserne udføres 4 gange dagligt med 10 - 15 gentagelser efter nedenstående anvisning MED BANDAGE.

Øvelse 1:

Rygliggende med foden over hjertehøjde. Vip op og ned med fødderne.



Øvelse 2:

Lig på ryggen. Spænd op i låret, så knæet er helt strakt. Løft nu hele benet op som vist på billedet. Kan du ikke løfte benet, skal du holde spændingen i låret i 2-3 sekunder, før du slapper af.



Træningsprogram 2-4 uger

Øvelserne udføres 2 gange dagligt med 2x15 gentagelser MED BANDAGEN.

Øvelse 1

Siddende på kanten af stol med fødderne på jorden. Bøj og stræk det opererede knæ aktivt imens foden er på underlaget. Det kan være en fordel at gøre på et glat underlag og med en klud under foden.



Øvelse 2

Rygliggende med elastik om begge knæ. Pres nu knæene fra hinanden mod elastikkens modstand



Træningsprogram 2-4 uger

Øvelse 3

Sid på en stol eller et bord. Stræk knæet så meget som mulig. Sænk herefter knæet igen.



Øvelse 4

Stå med støtte ved væg. Du skal have elastik rundt om begge ankler. Før nu det opererede ben kontrolleret tilbage mod elastikkens modstand.



Sådan justerer du skinnenens bevægeudslag

Hængselskinnen kan indstilles ved at trække ud i den grå split, hvorefter den trækkes hen til det ønskede antal grader der tillades. Her skubbes splitten ind for at sætte den fast.

Dette kan gøres både i bøj- og strækkeretningen.

Det er vigtigt at flytte splitten både på yder- og indersiden af bandagen.



Egne noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- og ergoterapien
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
fysio.og.ergo.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