



Råd till dig som är opererad med en knäplastik

På avdelningen

Träna fottramp samt ta djupa andetag varje vaken timme för att motverka blodpropp och lunginflammation. Fortsätt med det tills du rör dig obehindrat. Du får så snart som möjligt efter operationen hjälp att komma upp och stå/gå med stöd av gåbord. Det är viktigt att du är aktiv och tränar även om det kan kännas smärtsamt och motigt i början. Så snart du orkar ska du successivt gå allt längre sträckor t.ex. till toaletten och ut i korridoren. Ta hjälp av personalen i början och när din gång bedöms tillräckligt säker ska du fortsätta gångträna på egen hand med det gånghjälpmedel du fått utprovat.

Det är viktigt att du tränar rörlighet och styrka enligt knäplastikprogram 1 flera gånger om dagen enligt instruktion. Sträckförmågan i knät behöver tränas flitigt från första dagen.

Be om smärtlindring om du behöver det för att klara att träna.

Träna på att gå så naturligt som möjligt. Gå gärna till dagrummet och ät dina måltider där. Sitt upp så mycket du orkar för att återhämta dig snabbare efter operation.

Innan du åker hem får du lära dig gå i trappa om du har behov av att klara det. Du får även börja träna enligt knäplastikprogram 2.

Innan du åker hem behöver du klara av följande:

- Förflyttningar i och ur säng
- Gå med lämpligt gånghjälpmedel
- Träna enligt knäplastikprogram 1 och gärna 2
- Vid behov klara av att gå i en trappa
- Ha en plan för fortsatt rehabiliteringsträning

Hemma

Träning

När du kommer hem är det viktigt att du fortsätter träna såväl styrketräning som rörlighet i knät för att resultatet ska bli så bra som möjligt.

Sträckförmågan i knät är viktig för en bra gång och du behöver fortsätta att träna den flitigt genom töjning av stäckningen och styrketräning av lårmuskeln. Denna träning behöver utföras under lång tid, ofta flera månader efter operationen.

Om du har behov av hjälp med träningen i början och har svårt att ta dig hemifrån kan fysioterapeuten på avdelningen förmedla kontakt med Hemrehab för uppföljning och träningsstöd i ditt hem.

När agrafferna/stygnen är tagna vilket sker ca 3 veckor efter operation är det viktigt att med hjälp av fysioterapeut öka träningen successivt för att uppnå bästa resultat Du kan träna med en fysioterapeut i hemområdet eller i mån av plats i vår knägrupp. För att delta i gruppen behöver du klara att träna självständigt. Under sommaren och julen är gruppverksamheten stängd. För anmälan och information kontakta **Fysioterapimottagningen på 08-123 553 22**, alternativt via 1177: www.ds.se, gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”

Promenader

Öka promenadsträckan successivt. Dela gärna upp promenaderna i flera korta under dagen i stället för 1 längre om knäleden svullnar mycket. Använd gånghjälpmedel i 3 - 4 veckor, därefter kan du välja att gå med 1 krycka i motsatt sidas hand eller utan gånghjälpmedel. Du får belasta ditt ben med hela din kroppsvikt om inget annat sagts. Träna att gå utan hälsa och med lika långa steg. Sätt i hälen först, rulla på foten och skjut ifrån med tårna. Börja gå växelvisa steg i trappor så snart du klarar det. Starta gärna uppför då det är något lättare än att gå nedför. Att promenera är bra och viktigt för hälsan men kan inte ersätta styrke- och rörlighetsträning av knät.

Feber i kombination med svullnad och rodnad i operationsområdet kan vara tecken på en infektion och då är det viktigt att du omedelbart kontaktar ortopedmottagningen eller akutmottagningen.

Tips

Använd stödstrumpa så länge underbenet och foten svullnar under dagen. När såret är läkt kan man byta till knäkort stödstrumpa ”flygstrumpa”.

Att göra fottramp och lägga upp benet högt t.ex. på en stol eller pall när du sitter kan minska svullnaden.

Fortsätt att träna 3 ggr/dag enligt knäplastikprogram 1 & 2. Ca 3 veckor efter operation är det lagom med uppföljning och utökning av träningen tillsammans med fysioterapeut.

Öka träningsmängd och nya aktiviteter successivt. Det är vanligt att knäleden svullnar i början.

Försök ha fötterna parallella då du reser och sätter dig och undvik att skjuta ifrån på armstöden.

Sätt gärna upp mål så som att gå växelvisa steg i trappa, gå skogspromenader och cykla utomhus.

Efter cirka 1 år kan du se slutresultatet efter knäoperationen, det finns en stark korrelation mellan ihärdig knäträning och ett gott resultat.

Undvika stötiga rörelser, som jogging och gymna med hopp, i framtiden. Undvik även aktiviteter med hög fallrisk.

Efter ca 3 månader får du en kallelse för uppföljningsbesök till Danderyds sjukhus. Oftast sker detta besök hos fysioterapeut.

