



Råd från fysioterapeuten till dig som genomgått en knäoperation

Rehabiliteringstiden efter din operation är individuell och påverkas av en rad faktorer, som t.ex. typ av operation, tidigare aktivitetsnivå och framför allt din egna insats avseende rehabiliteringen. Ofta rekommenderas kryckor efter operationen för att du skall kunna gå med ett naturligt gångmönster utan håla. I de flesta fall får du belasta fullt på benet direkt efter operationen men ibland rekommenderas s.k. markeringsbelastning (ca 10% av kroppsvikten) och du skall i så fall undvika de stående övningarna i träningsprogrammet på nästa sida. Ibland appliceras en ortos på benet för att begränsa rörelseomfånget och denna skall användas dygnet runt om inget annat ordineras. Operatören berättar efter operationen vad som gäller avseende belastning och rörlighet för just dig. Den yttre operationslindan kan du ta av efter 3 dagar. Stygnen skall tas bort efter 2–3 veckor vilket kan ombesörjas via vårdcentralen alt. i samband med besök på Fysioterapimottagningen.

Första två veckorna postoperativt:

- Trampa ofta med foten när du ligger eller sitter för att öka blodcirkulationen och därmed minska risken för blodpropp.
- Träna dagligen enl. hemträningsprogrammet på nästa sida.
- Du får belasta på benet om inget annat är ordinerat, men gå endast de sträckor som är nödvändiga och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Använd 2 kryckor både inomhus och utomhus.
- Ha benet i högläge när du vilar för att minska svullnaden. Kyla kan också minska/motverka svullnad och smärta (ej direkt mot huden).
- Du kommer kallas till Fysioterapimottagningen för ett besök ungefär två veckor efter din operation.

Om du har några frågor om rehabiliteringen vänligen ring: 08 – 123 551 52, vardagar mellan kl. 8-9. Fysioterapimottagningen Danderyds sjukhus, eller kontakta oss via 1177: www.ds.se, gå till "Våra vårdavdelningar och mottagningar" sedan "Fysioterapi" sedan "Kontakta mig"

Hälsningar,
Fysioterapeuterna
Ortopedkliniken, Danderyds sjukhus

Hemträningsprogram



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Böj och sträck i knäleden genom att glida med foten fram och tillbaka. Upprepa 3 x 10-15 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Böj och sträck i knäleden genom att glida med foten fram och tillbaka på golvet. En handduk under foten gör det lättare. Upprepa 3 x 10-15 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Spänn muskeln på lårets framsida. Upprepa 3 x 10-15 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet, slappna av och låt knät töja i sträckning. Ligg kvar ca 5-10 minuter.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Ligg på rygg och spänn benet. Lyft benet en bit, håll kvar 3 sek och sänk sakta ned igen. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Ligg på icke opererade sidan och spänn benet. Lyft benet uppåt, håll kvar 3 sek och sänk sedan sakta igen. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Ligg på mage och spänn benet och rumpan. Lyft benet en bit från underlaget (lyft ej höften), håll kvar 3 sek och sänk sedan sakta igen. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Tåhävningar, använd stöd om du behöver. Försök ha en jämn belastning på båda benen. Gå upp på tå och sänk sakta ned igen. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB
Tyngdöverföringar i sidled. Stå med fötterna isär och för över kroppstyngden från sida till sida. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Copyright © Mobilus Digital Rehab AB