

Indsættelse af nyt knæled

Til patienter og pårørende

Denne patientinformation indeholder, et træningsprogram og gode råd, som du kan følge efter operationen.

Hævelse, smerter og aktivitet

Hævelse af det opererede ben er normalt og skyldes følger efter operationen. Hævelsen forsvinder gradvist i løbet af det første år.

Husk at ligge med benet over hjertehøjde 4-5 gange dagligt de første uger efter operationen. I den første tid kan du med fordel lægge en ispose på dit knæ efter træning eller ved smerter ca. 15-20 min. ad gangen. Husk et håndklæde eller lignende mellem ispose og hud.

Respekter smerter og hævelse og tilpas dine aktiviteter efter knæets tilstand. Gå gerne flere korte ture dagligt og øg langsomt gangdistancen i takt med at hævelse og smerter aftager.

Stokkegang

Med mindre du har fået andet at vide, må du gå med 2 stokke, 1 stok eller uden stokke, hvis du ikke halter og det ikke giver smerte. Ved brug af 1 stok skal denne være ved den ikke-opererede side.

Trappegang

Gå op ad trapper med det ikke-opererede ben først, og gå ned ad trapper med det opererede ben først - stokken følger hele tiden det opererede ben. Hvis det ikke giver smerte i det opererede ben, må du gerne gå på trapper på normal vis.

Bilkørsel

Du må køre bil, når det er forsvarligt:

- du kan gå uden stokke
- du har fuld kontrol over pedalskifte
- du kan udføre en katastrofeopbremsning

Kontrol

Du har fået en tid til 2 ugers kontrol i Fysioterapien med henblik på at følge op på, om genoptræningen går planmæssigt. Du skal til 3 måneders kontrol med henblik på afslutning af dit forløb.

Øvelser

Øvelserne i dette hæfte har til formål:

- at bedre cirkulationen i benene
- at øge bevægeligheden i knæledet
- at styrke muskulaturen omkring knæledet
- at træne koordination og balanceevne.

Lav øvelserne 2 gange dagligt. Når du laver øvelserne, kan det stramme eller give smerter i knæet. Smerterne aftager oftest i timerne efter træningen. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, at du har gavn af dem.

Indsættelse af nyt knæled



Øvelse 1

Vip med fødderne 10-15 gange.



Øvelse 2

Bøj i knæet mens foden glider mod underlaget.
Gentag 5-15 gange.



Øvelse 3

Sid op med et sammenrullet håndklæde under knæet. Pres knæet ned mod håndklædet, slip roligt spændingen igen. Gentag 5-15 gange.



Øvelse 4

Sid med det opererede ben i sengen og det ikke opererede ben ud over sengekanten.
Stræk det opererede ben og læg pres på knæet med dine hænder. Hold strækket ca. 30 sek. og gentag 1-5 gange.

Indsættelse af nyt knæled



Øvelse 5

Sid på en stol med en klud eller en pose under foden på det opererede ben.

Bøj benet i roligt tempo så langt ind under stolen du kan. Stræk herefter knæet i roligt tempo så meget du kan. Hold stillingen et øjeblik. Gentag 5-15 gange.



Øvelse 6

Sid på en stol. Stræk knæet så meget du kan og sænk det roligt igen. Gentag 5-15 gange.



Øvelse 7

Stå med det opererede ben på et trin. Før kroppen frem, så knæet bøjes ind over foden til du mærker en stramning. Stræk det roligt igen. Gentag 5-15 gange.

Indsættelse af nyt knæled

Tilvalgsøvelser som kan påbegyndes 14 dage efter operation i samråd med fysioterapeuten

Øvelse nr. 8-15: Lav ca. 3 x 10 gentagelser



Øvelse 8a

Rygliggende med bøjede ben. Løft bagdelen fri af underlaget til hofterne er strakte. Sænk langsomt igen.



Øvelse 8b

Øvelsen gøres sværere ved at lave ét-bens-bækkenløft.



Øvelse 9

Spænd elastikken rundt om en flaske og fikser denne under døren (se foto). Sid på en stol med ryggen mod døren og elastikken krydset om foden.

Stræk og bøj langsomt i knæet med elastikken som modstand.



Indsættelse af nyt knæled



Øvelse 10

Spænd elastikken rundt om en flaske og fikser denne under døren. Sid på en stol med ansigtet mod døren og elastikken om foden. Bøj og stræk langsomt i knæet med elastikken som modstand.



Øvelse 11

Sid på en stol med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Rejs dig med vægten ligelig fordelt på begge ben. Sæt dig roligt igen. Variation: Øvelsen gøres sværere ved kun at dyppe bagdelen på sædet uden at sætte dig helt ned.



Øvelse 12

Træd op på trinnet med det opererede ben og sænk dig langsomt ned igen.



Øvelse 13

Stå på et trin. Træd langsomt ned med det ikke-opererede ben forrest. Hæv dig op på trinnet igen.



Indsættelse af nyt knæled



Øvelse 14a

Stå med det opererede ben bøjet og hvilende på en stol. Forsøg at holde knæene samlede. Du skal mærke strækket på forsiden af låret. Hold strækket ca. 30 sek. Gentag 1-5 gange.



Øvelse 14b

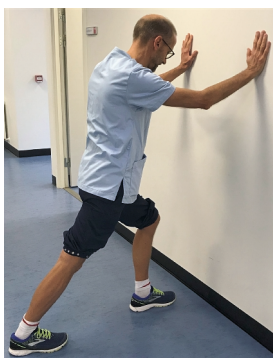
Stå med det opererede ben bøjet og hold fat i fod eller bukseben. Forsøg at holde knæene samlede. Du skal mærke strækket på forsiden af låret. Hold strækket ca. 30 sek. Gentag 1-5 gange.



Øvelse 15

Lig på maven med fødderne ud over sengekanten så du mærker et stræk på bagsiden af knæet.

Hold stillingen min. 30 sek. gerne op til et par minutter.



Øvelse 16

Stå mod en væg. Sæt det opererede ben bagud. Fødderne skal pege lige frem. Det bagerste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.

Flyt vægten frem på forreste ben, pres bagerste hæl i underlaget.

Strækket skal kunne mærkes i læggen.

Hold strækket ca. 30 sek. Gentag 1-5 gange.