

Træningsprogram efter kikkertoperation af knæ

I genoptræningsforløbet skal du gradvist øge træningsintensiteten, og det er vigtigt, at du under hele forløbet bevæger knæet. Det er ligeledes vigtigt, at du så hurtigt som muligt efter operationen kan strække knæet helt ud. Undgå derfor at ligge med en pude under dit knæ hele tiden, da det kan gøre det vanskeligt at strække knæet helt.

Du må og skal støtte på benet lige efter operationen. Det frarådes at bruge krykker.

For at forebygge blodpropper er vigtigt, at du flere gange om dagen laver vippeøvelser med fodleddet. Dette skal du gøre så længe du er mere liggende end gående.

Du skal lave følgende øvelser 3 gange om dagen og gentage hver øvelse 10 gange. Hvis øvelserne fremkalder smerter eller hævelse, skal du lave færre gentagelser og holde længere pauser. Øvelse 1+2 +3 starter du med dagen efter operationen, øvrige øvelser efter 3-4 dage.

Du skal lave øvelserne så længe det giver mening.

Øvelse 1

Lig på ryggen med strakte ben. Du kan eventuelt lægge et sammenrullet håndklæde eller en hård pude under anklen.

Bøj foden på det opererede ben opad, spænd i låret, og pres knæet mod underlaget.

Hold ca. 5 sekunder - slap af igen.

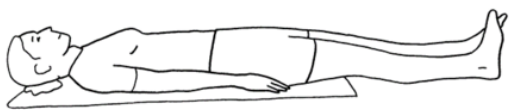


Øvelse 2

Du skal ligge på ryggen med strakte ben.

Bøj det opererede ben, og lad foden glide op langs underlaget. Du kan eventuelt lægge en plastikpose under foden, så den glider bedre.

Lad foden glide tilbage, indtil benet igen hviler på underlaget.



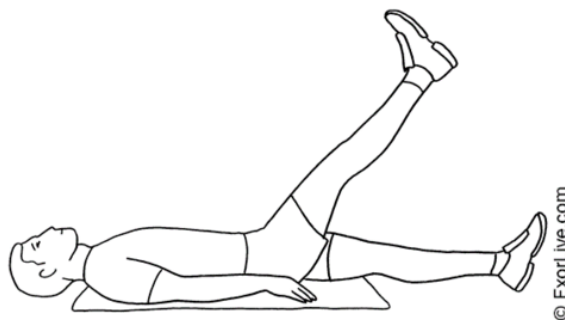
Øvelse 3

Du skal ligge på ryggen.

Stræk det opererede ben og løft det op, så meget du kan.

Vip med tæerne i 10 sekunder.

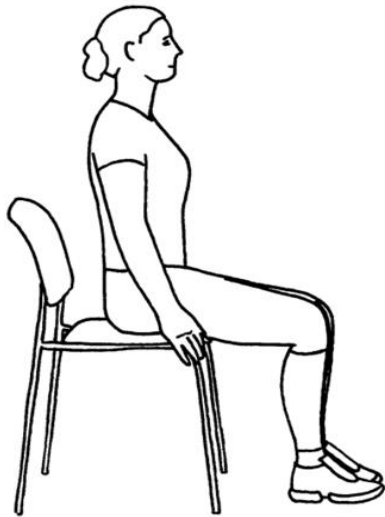
Sænk benet igen.



Øvelse 4

Du skal sidde på en stol. Stræk det opererede knæ, og løft benet op, så foden løftes fra gulvet.

Hold stillingen i cirka 10 sekunder. Bøj knæet, mens du sætter foden ned igen.

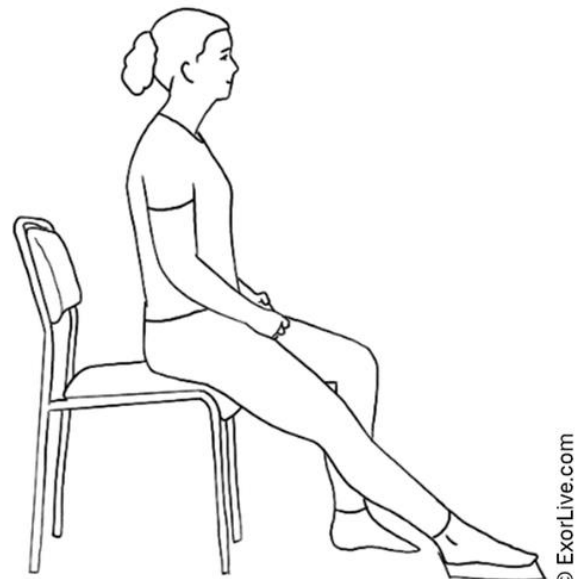
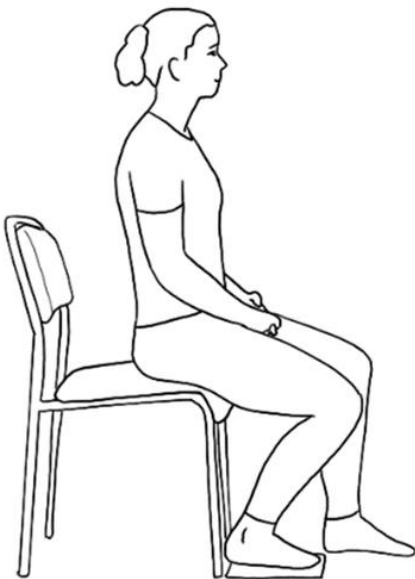


Øvelse 5

Du skal sidde yderst på en stol med en klud eller plastikpose under foden.

Bøj benet på det opererede knæ, og træk foden ind under dig så meget som muligt. Hælen skal blive i underlaget.

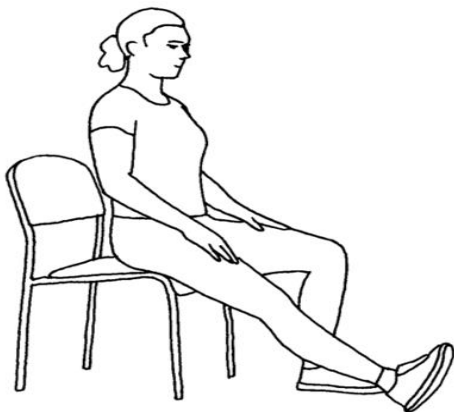
Hold stillingen i 20 sekunder, og lad foden glide frem igen.



Øvelse 6

Du skal sidde yderst på sædet af en stol med begge fødder på gulvet. Stræk det opererede ben foran dig. Hold hælen i gulvet, og lad tæerne pege opad.

Læn overkroppen langsomt frem over knæet, og pres ned på det med hånden, til du mærker et stræk i knæhasen og baglåret. Træk benet tilbage, og sid med begge fødder på gulvet igen.

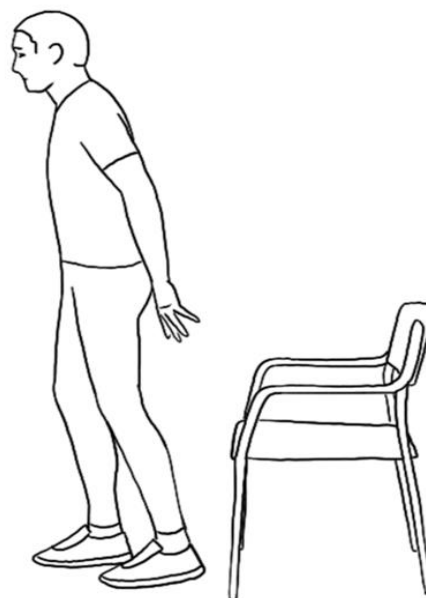


© ExorLive.com

Øvelse 7

Du skal sidde på en stol med armlæn. Dine ben skal være let forskudt med det skadede ben foran det andet. Ryk frem, så du sidder yderst på stolen, og læn overkroppen lidt frem.

Sæt fra med hænderne på armlænene, rejs dig, og ret dig op. Det meste af din vægt skal være på det raske ben. Sæt dig ned igen, mens du eventuelt støtter dig til armlænene.



© ExorLive.com

Hvad må jeg :

-Nedenstående eksempler er vejledende, der kan være stor forskel på hvornår man er klar til de forskellige aktiviteter. Det vigtigste er at lytte til knæet. Bliver det hævet og får du flere smerter skal du nedsætte belastningen.

Bilkørsel : når du selv vurderer det er forsvarligt og du kan klare enhver situation i trafikken, jvf færdselsloven.

Cykling: Efter ca 2 uger kan du starte med motionscykel uden belastning i 5 min. Kan dit knæ klare det uden hævelse og smerter kan du henover den næste uge øge til 20 min x 1 dgl. Herefter stigende belastning.

Gåture: start omkring din bolig 1-2 uger efter operationen, helst på jævnt underlag. Hvis dit knæ ikke hæver eller gør mere ondt, kan du langsomt øge distancen.

Løb: ca 4-6 uger efter operationen, når du kan gå flere kilometer ubesværet uden smerter og hævelse, må du starte jogging på jævnt underlag. Start med kort distance.