

Hemträningsprogram till Dig som genomgått stabiliserande knäskålsoperation

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen med stöd i knävecket och underbenet (*se bild nr 9*)
- Lägg upp benet i högläge när du sitter d.v.s. i samma höjd som stolen.
- Trampa kraftigt med foten 20 ggr varje timme under den första veckan (*se bild nr 8*)
- Använd kyla efter instruktioner från din sjukgymnast.
- Var uppe, rör dig och förflytta dig enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Ortosen skall vara på dygnet runt - d.v.s. även när du sover. Kan tas av vid dusch men undvik då att böja knät.
- Du får belasta benet fullt när du går men använd kryckor under ortostiden för att undvika att halta.
- Såren ska hållas torra 2 veckor efter operationen. Behåll plåstren under denna tid.

Träning i ortos 2- 4 gånger per dag



1. Böj och sträck i knäleden så mycket som knäskenan/ortosen tillåter. Upprepa rörelsen 3x20 ggr



2. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 2x15st.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Patientinformation Patellastabilisering	2021-05-03



3. Ligg på rygg, spänn benet.
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



4. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt/bakåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



5. Ligg på mage, spänn benet.
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr



6. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr



7. Knip med skinkorna 20 gånger.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Patientinformation Patellastabilisering	2021-05-03



8. Trampa kraftigt med foten 20 gånger.



9. Vila gärna i högläge. Foten skall då vara högre upp än ditt hjärta.

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas knä- och brosksektion i samverkan med Ortopedkirurger på kliniken.

Slutligen!

- ❑ Rådgör med din behandlande sjukgymnast hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- ❑ Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen Åsa Lönnqvist	Hemträningsprogram Patientinformation Patellastabilisering	2021-05-03