

Stabiliserande knäskålsoperation barn- och ungdom (under 15 år) – Hemträningsprogram

Första tiden efter operationen

- Sov med benet i högläge på natten genom att lägga till exempel filtar eller kuddar under madrassen, alternativt ställ fotändan av sängen på en plank eller böcker.
- Lagg upp benet i högläge när du sitter, till exempel på en pall.
- För att minska svullnaden i underbenet, trampa kraftigt med foten upp och ned 20 gånger varje vaken timma.
- För att lindra smärta använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Knäskenan ska användas dygnet runt, även när du sover. Den kan tas av vid dusch, men undvik då att böja knät.
- Du får belasta benet fullt när du går, men använd kryckor för att undvika att halta.
- Anpassa dina gångsträckor och aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Att göra återkommande under dagen för att minska svullnad och smärta

Högläge

Vila 20–30 min, framför allt efter aktivitet. Knät ska vara **rakt**. Trampa kraftigt med foten i luften eller mot gummiband återkommande medan du vilar.



Rehabövningar att träna 3 gånger per dag

Knästräckning

Böj och sträck knät så mycket du kan. Glid med foten mot underlaget. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft

Lägg dig på den icke opererade sidan. Sträck på knät så mycket du kan och lyft benet. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft på rygg

Ligg på rygg. Sträck på knät så mycket du kan och lyft benet. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft på mage

Ligg på mage. Sträck på knät så mycket du kan och lyft benet. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Kom ihåg

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- Tejpen och plastfilmen över operationssåret ska inte tas bort innan sårkontrollen sker. Täck knäleden med till exempel plastfolie när du duschar. Bada inte förrän såren läkt helt.
- Du bokar själv tid på vårdcentralen för sårkontroll/suturtagning. Kontrollen ska ske ca 14 dagar efter operationen. Om såret är rodnat, glipar eller vätskar ska du kontakta oss för extra sårkontroll.

Lycka till!

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/capio/artro-clinic>
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:
<https://www.capioartroclinic.se>

