

## Hemträningsprogram till dig som genomgått knäplastikoperation

### 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
- Undvik att vila med stöd i knävecket
- Lägg upp benet i högläge när du sitter
- Använd kyla (dock ej direkt på huden)
- Trampa kraftigt med foten i liggande eller sittande ställning 20 ggr/varje vaken timme
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår
- I takt med att du blir starkare bör du öka på antalet repetitioner
- Full belastning på benet är tillåten. Kryckor utomhus rekommenderas i 4-6 veckor

Övningarna ska göras 2-3 ggr/dag.  
Börja med övningarna dagen efter din operation.



1. Böj och sträck i knäleden så långt som möjligt. Handduk på glatt underlag gör det lättare.  
Upprepa 2 x 10-15 ggr



2. Spänn lårmuskeln på framsidan så att knät sträcks, lyft upp benet en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Sänk kontrollerat.  
Upprepa rörelsen 2 x 5-10 ggr



3. Lägg en ihoprullad handduk under knät och spänn lårmuskeln så att knät sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Sänk kontrollerat. Upprepa rörelsen 2 x 5-10 ggr.



4. Lägg en ihoprullad handduk under hälen, slappna av och ligg med sträckt knä så länge du orkar.



5. Sitt på en stol. Böj benet så att foten kommer in under stolen, gärna med hjälp av andra benet. Upprepa 2 x 10-15 ggr



6. Tåhävningar på två ben med stöd. Utför 10 repetitioner 2 gånger.

**Programmet är framtaget av fysioterapeuternas brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken**

- Har du frågor efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroarthroclinic.se](http://www.capiroarthroclinic.se)

**Lycka till!**