

Efter knäplastikoperation

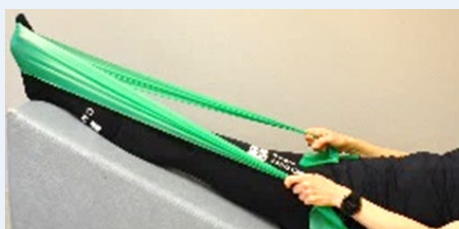
Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen.
- Lägg upp opererade benet på en pall/stol om du sitter länge för att motverka svullnad.
- Använda lång kompressionsstrumpa om du är mycket svullen i knä och/eller underben.
- Undvik att vila med kudde i knävecket.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dagliga aktiviteter efter hur knäet mår.
- Full belastning på benet är tillåten. Kryckor utomhus rekommenderas i 4–6 veckor.

Påbörja din träning direkt efter operationen. Träna 3 gånger per dag.

Ligg med benet i högläge

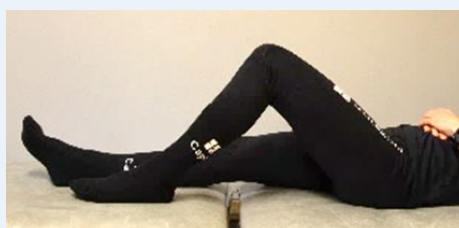
Trampa kraftigt med foten för att minska svullnad i benet i liggande eller sittande, upprepa 20 ggr/vaken timme. För extra effekt trampa mot ett gummiband.



Böj och sträck i knäleden

Sträva efter att böja knäet 90 grader så tidigt som möjligt efter operationen. Bibehåll dessa 90 grader tills stygnen tagits.

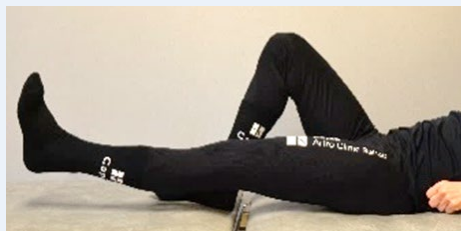
Upprepa 10–15 repetitioner, 2–3 set.



Rakt benlyft uppåt

Spänn främre lårmuskeln så att benet blir rakt, lyft upp benet en liten bit från underlaget. Håll kvar några sekunder och sänk kontrollerat.

Upprepa 5–10 repetitioner, 2–3 set



Alternativt rakt benlyft uppåt

Om föregående övning är svår att utföra till en början, kan den utföras i sittande.

Spänn främre lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.

Upprepa 10–15 repetitioner, 2–3 set.



Aktivt knästräck

Lägg en rullkudde eller motsvarande i knävecket. Spänn lårmuskeln så att knäet sträcks och blir rakt. Håll kvar några sekunder och sänk kontrollerat.

Upprepa 10–15 repetitioner, 2–3 set.



Töjning av knästräckning

Lägg en rullkudde eller motsvarande under vristen. Slappna av och ligg med sträckt knä så länge som möjligt för att få benet rakt.

Försök ligga kvar minst 5 minuter.



Böj och sträck i knäet

Sitt på en stol med foten på en handduk. Glid med foten så att knäet böjs och sträcks. Sträva efter att böja knäet 90 grader.

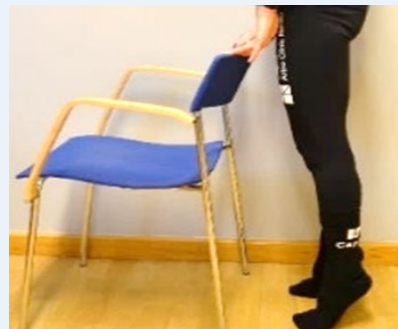
Upprepa 10–15 repetitioner, 2–3 set.



Tåhävningar på båda benen med handstöd

Gå upp och ner på tå.

Upprepa 10–15 repetitioner, 2–3 set.



Viktigt! De första tre veckorna ska du kunna:



Sträcka knäet fullt (till 0 grader).



Böja knäet till 90 grader.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas ortopedsektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken.

Har du frågor?

Mer information kan du hitta på vår hemsida:

<https://www.carioartroclinic.se>

Vill du komma i kontakt med oss kan du gå in på vår chatt:

<https://e-besok.se/cario/artro-clinic>

Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa når du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)

Telefonsvarare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

