

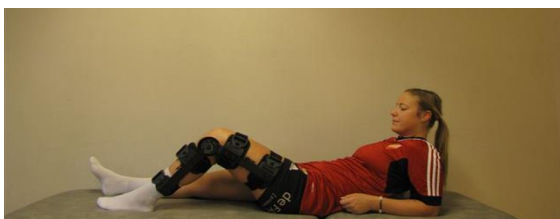
Hemträningsprogram till Dig som genomgått främre korsbandsoperation och menisksutur

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

- Börja med övningarna dagen efter operationen.
- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt upprepade gånger under dagen. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.

Lycka till!

Rörlighet/cirkulationsträning – 4 gånger per dag

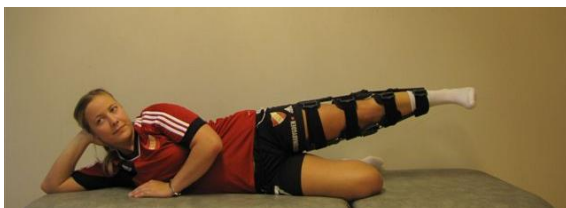


1. Böj och sträck i knäleden så mycket som knäskenan/ortosen tillåter. Upprepa rörelsen 3 x 15-20 ggr.

Muskelträning - 2-3 gånger per dag



1. Spänn lårmuskeln på framsidan och sträck ut knät, lyft upp benet helt rakt en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 3 X 5-10 ggr.



2. Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Hemträningsprogram Knäartroskopi/mensikop	2020-04-03



3. Ligg på den opererade sidan och lyft upp det opererade benet, med rakt knä, en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

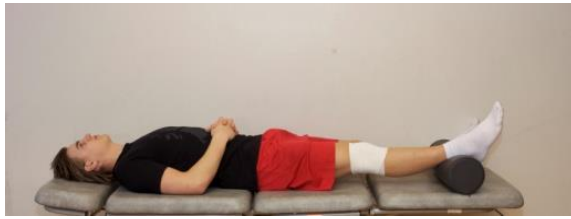


4. Ligg på mage och lyft det opererade benet en bit från underlaget. Tänk på att höftbenskammen ska ligga kvar mot underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Rörlighetsträning utan knäskena/ortos – 2 gånger per dag



1. Rörlighetsträning – ta av knäskenan/ortosen. Glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks (max 90°). Handduk på glatt underlag gör det lättare. Upprepa 1 X 10 ggr.



2. Passiv sträckning – ta av knäskenan/ortosen. Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Det får kännas i knäet. Ligg kvar 5-10 min.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samarbete med ortopedkirurger på kliniken

- Du kommer att ha en knäskena/ortos dygnet runt 4-6 veckor beroende på din ortopeds ordination. Knäskenan/ortosen är inställd på ett begränsat rörelseomfång för att skydda det område av menisken som är åtgärdad. Kryckkäppar ska användas, dessa avvecklas i samråd med din ansvariga fysioterapeut/doktor. Du får belasta på benet om inget annat är ordinerat.
- Har du frågor efter din operation kan du ringa 08-406 26 36.
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capioartroclinic.se

Lycka till!

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Hemträningsprogram Knäartroskopi/mensikop	2020-04-03