

Främre korsbandsoperation – Hemträningsprogram

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

- Sov med benet i högläge på natten, lägg tex. filter/kuddar under madrassen alternativt ställ fotändan av sängen på plank/böcker.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter, tex på en pall.
- För att minska svullnaden i underbenet, trampa kraftigt med foten upp och ned. Stödstrumpa kan användas dagtid.
- För att lindra smärta använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Du ska använda kryckor så länge du haltar och är svullen. Målet är att kunna gå utan att halta.
- Anpassa dina gångsträckor och dina aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Att göra återkommande under dagen för att minska svullnad och smärta.



1. Högläge; viktigt att vila med rakt knä. Vila 20–30 min ffa efter aktivitet. Trampa kraftigt med foten i luften eller mot gummiband återkommande medan du vilar.

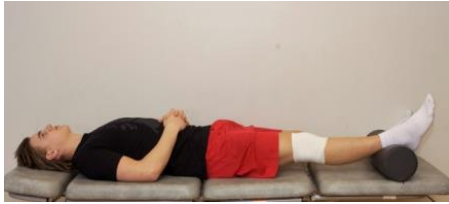


Undvik att vila med böjt knä.



2. Böj och sträck i knät så mycket du kan. Glid med foten mot underlaget. Hjälptill med dina händer runt låret vid behov. (Övningen går även att göra i liggande.) Upprepa 10-20 ggr.

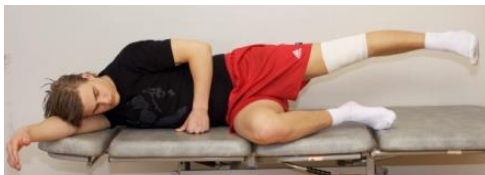
Rehabövningar att träna 3 ggr/dag



1. Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen. Det är okej att det känns i ditt knä. Ligg kvar 5 min



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



3. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft benet upp i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr.



4. Ligg på mage, spänn benet och rumpan. Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr



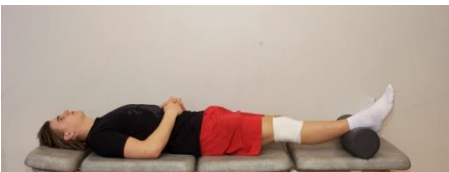
5. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr



6. Försök att stå på det opererade benet med så mycket kroppsvikt som knät tillåter. För ökad säkerhet håll i dig i något. Stå 5 sekunder, upprepa 5 ggr.



7. Tåhävningar – Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Försök att stå lika mycket på båda benen. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



8. Avsluta med övning **nr 1** ytterligare en gång. Ligg kvar 5-10 min.

Kom ihåg:

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- Tejpen och plastfilmen över operationssåret skall inte tas bort innan sårkontrollen sker. Täck knäleden med t.ex. plastfolie när du duschar. Bada inte förrän såren är helt läkta.
- 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 en extra sårkontroll.
- Du bokar själv din uppföljande kontroll av muskelfunktion via 1177. Denna kontroll kan göras tidigast 6 månader efter din operation och bokas i samråd med din behandlande fysioterapeut.

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt <https://e-besok.se/capio/artro-clinic>
Vill du hellre ringa telefon: 08-406 26 36
(Telefonsvarare, tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig)

Många frågor och svar finns även på vår hemsida
www.capioartroclinic.se



↑
Rikta din mobilkamera mot bilden för att komma direkt till vår chatt.

Lycka till!!