

Främre korsbandsoperation – Hemträningsprogram

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

- Sov med benet i högläge på natten genom att lägga till exempel filter eller kuddar under madrassen, alternativt ställ fotändan av sängen på en plank eller böcker.
- Lägg 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. 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 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.

Undvik att vila med böjt knä.



Knästräckning

Böj (max 90 grader) och sträck knät så mycket du kan. Glid med foten mot underlaget. Hjälp till med dina händer runt låret vid behov.

Upprepa 10-20 gånger.

Övningen kan även göras liggande.



Rehabövningar att träna 3 gånger per dag

Töjning med handduk

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 i 5 min.



Ryggliggande benlyft

Lägg dig på rygg spänn benet. Lyft upp benet från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Sidliggande benlyft

Lägg dig på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft upp benet från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft på mage

Lägg dig på mage, spänn benet. Lyft upp benet från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Omvänt sidliggande benlyft

Lägg dig på den opererade sidan, spänn benet. Lyft upp benet från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Enbensstående

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 gånger.



Tåhävningar

Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Försök att stå lika mycket på båda benen. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Töjning med handduk

Avsluta med första rehabövningen ytterligare en gång. Ligg kvar i 5–10 minuter.



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.
- Du bokar själv din uppföljande kontroll av muskelfunktion via 1177. Denna kontroll kan tidigast göras 6 månader efter din operation och bokas i samråd med din behandlande fysioterapeut.

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 når 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>

