

Akut knäskada – Hemträningsprogram

Vill du komma i kontakt med oss?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/capiro/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.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:
<https://www.capiroartroclinic.se>

Råd för att motverka svullnad och smärta

- Om du är rejält svullen i ditt knä: 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.
- Lagg upp benet i högläge när du sitter, till exempel på en pall.
- Om du är svullen i underbenet, trampa kraftigt med foten upp och ned. Stödstrumpa kan användas dagtid.
- Försök att gå utan att halta. Använd kryckor så länge du haltar.
- Anpassa dina gångsträckor och aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Kom ihåg

Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering. Se till att boka tid!

Lycka till!

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 med foten i luften några gånger medan du vilar.



Undvik att vila med böjt knä.



Cirkulation/Rörlighet

Böj och sträck knät så mycket du kan. Glid med foten mot underlaget. Hjälptill med dina händer runt låret vid behov.

Upprepa 10-20 gånger.

Övningen kan även göras liggande.



Stegrat alternativ: motionscykel

Rehabövningar att träna 2-3 gånger per dag

Slutsträck

Lägg en rulle under knät, t.ex. foamroller eller en ihoprullad handduk. Tryck ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks till rakt knä. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Rakt benlyft

Spänn lårmuskeln, lyft benet en liten bit från underlaget. Försök att ha knät så rakt som möjligt när du lyfter. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Enbensstående

Träna på att stå på det skadade benet med hela kroppsvikten. Håll i dig i något om det behövs, exempelvis kryckor eller en stol. Stå 5 sekunder. Upprepa 5 gånger.

Stegrat alternativ: stå på ett ben utan stöd.



Vila med rakt knä

Lägg upp hälen på något. Vila med så rakt knä som möjligt. Försök att slappna av. Det är okej att det känns i ditt knä. Ligg kvar 5 minuter.

