Stabiliserande knäskålsoperation
– med förflyttning av knäskålssenans fäste

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 med stöd i knävecket och underbenet.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter, d.v.s. i samma höjd som stolen.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden) efter instruktioner från din fysioterapeut.
- Trampa kraftigt med foten 20 gånger varje timme.
- Var uppe, rör dig och förflytta dig enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Ortosen skall vara på dygnet runt i 4 veckor, d.v.s. även när du sover. Kan tas av vid dusch.
- Belasta benet fullt när du går men använd kryckor under ortostiden för att undvika att halta.
- Såren ska hållas torra 2 veckor efter operationen. Behåll plåstren under denna tid.

Du ska ha en tid bokad till din fysioterapeut ca 1 vecka efter operation!

Rehabövningar att träna i ortos 2–4 gånger per dag

Böj och sträck i knäleden

Glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare.

Gör 15–20 repetitioner, upprepa 2 gånger.

Benlyft på rygg

Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 3 gånger.

Liggande benlyft

Ligg på den icke opererade sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 3 sekunder, sänk sakta.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 3 gånger.

Benlyft på mage

Ligg på mage, spänn det opererade benet och lyft det en bit från underlaget. Tänk på att höftbenet ska ligga kvar mot underlaget. Håll kvar 3 sekunder.

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 3 gånger.

Omvänt liggande benlyft

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

Gör 5–10 repetitioner, upprepa 3 gånger.

Knästräck

Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 3 sekunder.

Gör 15 repetitioner, upprepa 2 gånger.

Passiv sträckning

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.

Kom ihåg

- Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram.

Lycka till!
/Capio Artro Clinic Rehab

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

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