

Knäartroskopi/meniskoperation – 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.
- För att lindra smärta använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Använd kryckor om du haltar och har ont. 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.



Cirkulation/Rörlighet

Böj 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.



Töjning till rakt knä

Lägg upp hälen på något. Slappna av och låt det töja på sträckningen. Det är okej att det känns i ditt knä.

Ligg kvar i 5 min.



Rehabövningar att träna 2 gånger per dag

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.



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.



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.



Magliggande benlyft

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



Korsat 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.



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.



Kom ihåg

- Tejpen och plastfilmen över operationssåret ska sitta kvar. Täck knäleden med till exempel plastfolie när du duschar. Efter 8–10 dagar tar du själv bort sårförbandet. Bada inte förrän såren läkt helt.
- Det är individuellt hur lång rehabiliteringstiden blir. Den påverkas av många olika faktorer, bland annat ålder, typ av skada och hur länge du haft besvär.
- När knät känns bra och inte är svullet kan man successivt stegra sin vardagsaktivitet och träning. Tänk på att öka gångsträckor, styrketräning och eventuell löpning stegvis.
- En fysioterapeut kan hjälpa dig med stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering. Se till att boka tid.

Lycka till!

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/artro-clinic>
Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när 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.carioartroclinic.se>

