

## Knäartroskopi/meniskoperation – 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.
- 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 dina aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

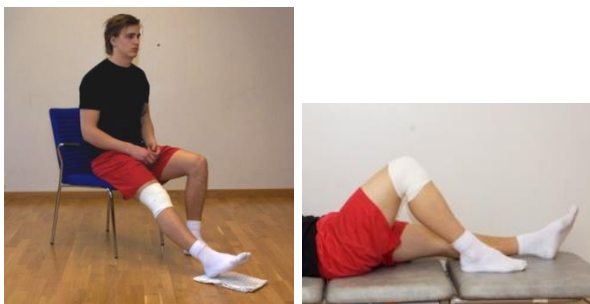
### Att göra återkommande under dagen för att minska svullnad och smärta.



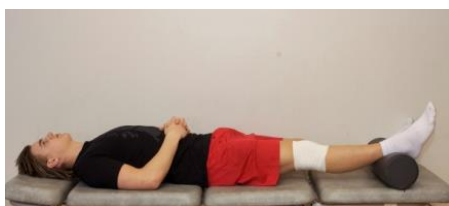
1. Högläge; viktigt att vila med rakt knä. Vila 20–30 min ffa efter aktivitet. Trampa kraftigt med foten i luften eller mot gummiband återkommande medan du vilar.



Undvik att vila med böjt knä.

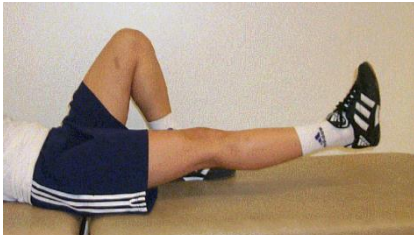


2. Böj och sträck i knät så mycket du kan. Glid med foten mot underlaget. Hjälptill med dina händer runt låret vid behov. (Övningen går även att göra i liggande.) Upprepa 10-20 ggr. Stegrat alternativ: motionscykel.



3. 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.

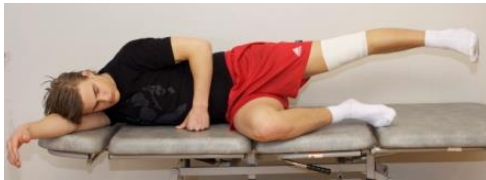
## Rehabövningar att träna 2 ggr/dag



4. Rakt benlyft – Spänn lårmuskeln, lyft benet en liten bit från underlaget. Försök att ha knät så rakt som möjligt när du lyfter. Upprepa 3 x 10 ggr.



5. Slutsträck – Lägg en rulle under knät (t.ex. foamroll, rullad handduk). Tryck ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks till rakt knä. Upprepa 3 x 10 ggr.



6. 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.



7. 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.



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



9. 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.

### **Kom ihåg:**

- Tejpen och plastfilmen över operationssåren skall sitta kvar. Täck knäleden med t.ex. plastfolie när du duschar. Efter 8-10 dagar tar du själv bort sårförbandet. Bada inte förrän såren är helt läkta.
- Det är mycket individuellt hur lång rehabiliteringstiden blir. Den påverkas av många olika faktorer, bland annat ålder, typ av skada och hur lång tid du har 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!

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt <https://e-besok.se/capiro/artro-clinic>  
alternativt på telefon: 08-406 26 36.  
(Telefonsvare, tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig)

Många frågor och svar finns även på vår hemsida  
[www.capiroartroclinic.se](http://www.capiroartroclinic.se)



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

**Lycka till!!**