

Menisksutur – Hemträningsprogram

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

- Du ska ha din knäskena på dygnet runt i 4–6 veckor.
- Sov med benet i högläge på natten genom att lägga till exempel filtar 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.
- 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 får belasta på benet om inget annat är bestämt av din ortoped. 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.

Ta av skenan vid denna övning.

Undvik att vila med böjt knä.



Rehabövningar att träna 3 gånger per dag

Benlyft på rygg

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

Ligg på mage, spänn benet och rumpan. Lyft benet från underlaget, stanna innan höften lyfter. 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.



Ta av ortosen innan du gör nedan övningar

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.



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.



Kom ihåg

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- 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.
- Ta bort knäskenan tillsammans med din behandlande fysioterapeut när veckorna som din ortoped bestämt har gått (normalt 4–6 veckor).

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)

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

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:

<https://www.capioartroclinic.se>

