

Microfrakturering

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.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa kraftigt med foten i liggande eller sittande ställning, gärna mot gummiband.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Stödstrumpa kan användas dagtid.
- I takt med att du blir starkare bör du öka på antalet repetitioner.

Rehabövningar att träna 2 gånger per dag

Böj och sträck i knäleden

Böj och sträck i knäleden så mycket du kan. Gör 20 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Benlyft på rygg

Spänn lårmuskeln på framsidan och sträck ut knät, lyft upp benet helt rakt en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Liggande benlyft

Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 5 sekunder. Gör 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 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Benlyft på mage

Ligg på mage och lyft det opererade benet en bit från underlaget. Tänk på att höftbenskammen ska ligga kvar mot underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa



Kom ihåg

- Du kommer att behöva gå med kryckkäppar minst 6 veckor.
- Hemträningsprogrammet kan du startat med dagen efter operationen.
- Träning hos fysioterapeut påbörjas inom en vecka efter operation. Information om hur mycket du får stödja på benet finns på den fysioterapeutremiss du har fått.

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.carioarthroclinic.se>

