



Hemträningsprogram till Dig som genomgått knäartroskopi/meniskoperation

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

- Kryckkäppar behövs oftast inte då det är tillåtet att belasta benet
- Sov med benet i högläge på natten, lägg tex.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. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.
- Du bör påbörja programmet redan efter operationen.
- I takt med att du blir starkare bör du öka på antalet repetitioner. Lvcka till!

Övningarna ska göras 2 gånger per dag



1. Böj och sträck benet så mycket som möjligt
Upprepa 3x10



2. Spänn lårmuskeln med största möjliga kraft så att knät sträcks. Lyft benet en liten bit och håll kvar 5 sek.
Upprepa 3x10



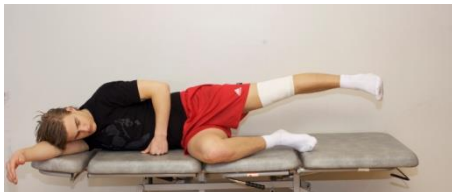
3. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10



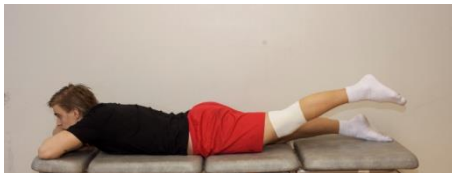
4. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Ligg kvar 5-10 min.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Eva Hardell	Hemträningsprogram Patientinformation Knäartroskopi/meniskoperation	2019-03.14

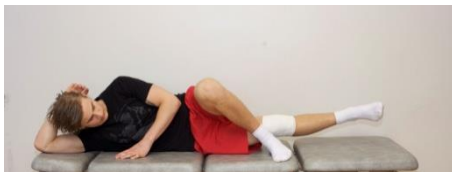
Förslag på ytterligare övningar som du kan börja med redan innan ditt första fysioterapeutbesök:



5. 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.



6. 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



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



8. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken

Slutligen!

- ❑ Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- ❑ Har du frågor i nära anslutning efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Eva Hardell	Hemträningsprogram Patientinformation Knäartroskopi/meniskoperation	2019-03.14