

Hemträningsprogram till Dig som genomgått menisksutur

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

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filter 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
- Övningarna ska göras 2 ggr/dag
- I takt med att du blir starkare bör du öka på antalet repetitioner.

Lycka till!



1. Böj och sträck i knäleden så mycket som knäskenan/ortosen tillåter. Upprepa rörelsen 3x20 ggr



2. Spänn lårmuskeln på framsidan och sträck ut knät, lyft upp benet helt rakt en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 3X10 ggr

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Hemträningsprogram Knäatroskopi/mensikop	2019-03-07



3. Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr



4. Ligg på den opererade sidan och lyft upp det opererade benet, med rakt knä, en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr



5. 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. Upprepa 3x10 ggr

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med Ortopedkirurger på kliniken

- Du kommer att ha en knäskena/ortos dygnet runt 4-6 veckor beroende på din ortopeds ordination. Knäskenan/ortosen är inställd på ett begränsat rörelseomfång för att skydda det område av menisken som är åtgärdad. Kryckkäppar ska användas, dessa avvecklas i samråd med din ansvariga fysioterapeut/doktor. Du får belasta på benet om inget annat är ordinerat
- Har du frågor efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capioartroclinic.se

Lycka till!

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Hemträningsprogram Knäatroskopi/mensikop	2019-03-07