

Råd från fysioterapeuten till dig som genomgått knäartroskopi eller meniskoperation

1.

Kryckkäppar behövs oftast inte, då det är tillåtet att belasta benet. Om du haltar mycket och har svårt att stödja på benet kan du använda kryckkäppar de första dagarna efter operationen.

2.

Trampa ofta med foten då du sitter eller ligger. Detta är viktigt för att få igång blodcirkulationen ordentligt efter ingreppet och därmed minska risken för att drabbas av blodpropp.

3.

När du vilar är det bra att ha benet i högläge samt använda kyla för att motverka/minska svullnad.

4.

Du ska påbörja träningsprogrammet redan dagen efter operationen. Vi rekommenderar att du kontaktar fysioterapeut för råd om träning och uppföljning (remiss behövs inte). Du kan välja någon från den adresslista över fysioterapeuter som du hittar på vår hemsida www.carioartroclinic.se. Om du redan har en fysioterapeutkontakt kan du fortsätta träna där. Det är lämpligt att påbörja rehabilitering hos fysioterapeut 1-2 veckor efter operationen.

Framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med
Ortopedkirurg Björn Nordenstedt

Det är mycket individuellt hur lång rehabiliteringstiden blir. Detta påverkas av många olika faktorer. Bland annat har ålder och hur lång tid du haft besvär betydelse. Det är viktigt att man successivt ökar belastningen på benet i form av gångsträcka, styrketräning och eventuellt jogging. När knät känns bra och inte är svullet kan man med successivt ökande belastning eventuellt återgå till tidigare aktiviteter.

Lycka till!

Om du har några frågor om rehabiliteringen strax efter din operation är du välkommen att ringa till fysioterapeuterna på Cario Artro Clinic 08-406 26 36
Mer information kan du få på vår hemsida www.carioartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen/A.Nordfjäll	Råd från sjukgymnasten Knäartroskopi/mensikop	2016-11-11