

## Hemträningsprogram och råd till Dig från fysioterapeuten vid akut knäskada

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

- 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 med foten, drag den uppåt och tryck neråt, upprepade gånger under dagen för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
  - Kryckor kan användas några dagar. Du ska gå så normalt som möjligt och belasta benet till smärtgräns. Detta gäller om du inte fått andra besked från din doktor.
  - Gå enbart de sträckor som är nödvändiga och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
  - För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.
- Börja omgående med övningarna. Gör dessa 2 gånger per dag. Kontakta fysioterapeuten snarast för hjälp med fortsatt träning.

Lycka till!



1. För att optimera cirkulationen i knäet; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare.  
Upprepa 2 x 15-20 ggr



2. Lägg en kudde eller en hoprullad handduk under hälen på det skadade benet. Slappna av i benet och låt det töja på baksidan av knäleden i ca 5-10 minuter.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Akut knäskada	2019-03-07



3. Spänn lårmuskeln så att knäet sträcks. Lyft benet en liten bit och håll kvar 5 sekunder, sänk ner igen. Upprepa 2x15st.



4. Lägg en ihoprullad handduk under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 2x15st.



5. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Upprepa 2 x 10-15 ggr.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med Docent och Ortopedkirurg Björn Engström

### Slutligen!

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa fysioterapeuterna på Capiro Artro Clinic Telefon: 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroartroclinic.se](http://www.capiroartroclinic.se)

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Akut knäskada	2019-03-07