

Titel: Hemträningssprogram knäartroskopi/meniskoperation	Dokument-ID: 1040-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Rehab	Giltig från: 2019-03-14
Dokumentförfattare: Eva Hardell	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Hemträningssprogram 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 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. 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.
- Du bör påbörja programmet dagen efter operationen.
- I takt med att du blir starkare bör du öka på antalet repetitioner. Lycka till!

Övningarna ska göras 2 gånger per dag



1. Böj och sträck benet så mycket som möjligt.
Upprepa 3 x 10 ggr.



2. Spänn lårmuskeln med största möjliga kraft så att knät sträcks. Lyft benet en liten bit och håll kvar 5 sek.
Upprepa 3 x 10 ggr.



3. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3 x 10 ggr.

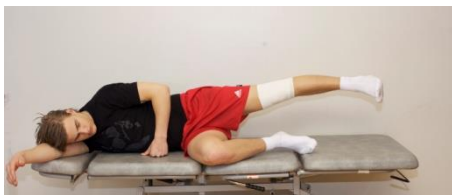


4. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden.

Ligg kvar 5-10 min.

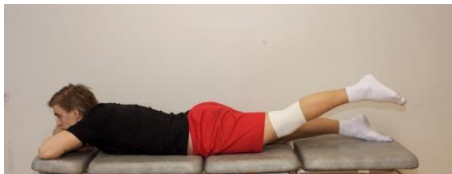
Titel: Hemträningssprogram knäartroskopi/meniskoperation	Dokument-ID: 1040-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Rehab	Giltig från: 2019-03-14
Dokumentförfattare: Eva Hardell	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

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.

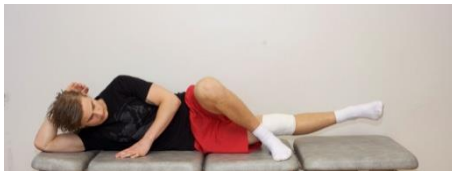
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



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 hemträningssprogrammet
- 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