

Hemträningsprogram till Dig som genomgått microfrakturering

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

- 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, 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 Du kan. 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 Microfrakturering	2020-02-25



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

Slutligen!

- Du kommer att behöva gå med kryckkäppar minst 6 veckor.
- Hemträningssprogrammet kan du startat med dagen efter operationen.
- Träning hos fysioterapeut påbörjas inom en vecka efter operation. Information om hur mycket du får stödja på benet finns på den fysioterapeutremiss du har fått
- Har du frågor strax 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	Hemträningssprogram Microfrakturering	2020-02-25