

## Hemträningsprogram till dig som genomgått stabiliserande knäskålsoperation

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 med stöd i knävecket och underbenet.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter d.v.s. i samma höjd som stolen.
- Använd kyla efter instruktioner från din fysioterapeut.
- Trampa kraftigt med foten 20 ggr varje timme.
- Var uppe, rör dig och förflytta dig enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Belasta benet fullt när du går men använd kryckor för att undvika att halta.
- Såren ska hållas torra 2 veckor efter operationen. Behåll plåstren under denna tid.

**Du ska ha en tid bokad till din fysioterapeut ca 1 vecka efter operation!**

Träning 2- 4 gånger per dag



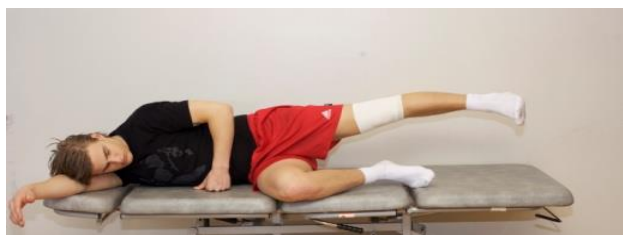
1. Glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare.

Upprepa 2 x 15-20 ggr



2. Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.

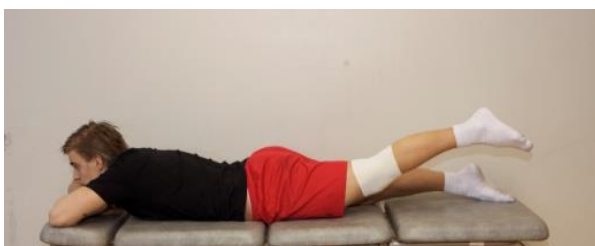
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



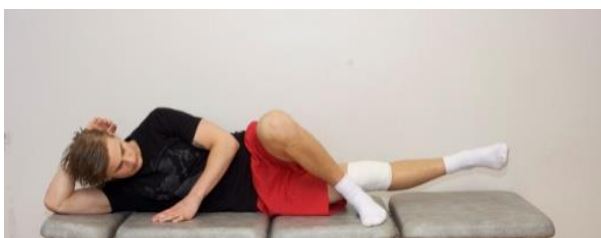
3. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt/bakåt från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.

Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen Helen Nordström	Hemträningsprogram Patientinformation Patellastabilisering proximal	2018-09-20



4. Ligg på mage, spänn benet.  
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr



5. Ligg på den opererade sidan, spänn benet.  
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr



6. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 3 sekunder. Upprepa 2x15st.



7. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Det får kännas i knäet.  
Ligg kvar 5-10 min.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med ortopedkirurg Per- Mats Janarv

- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- ❑ Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 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 Helen Nordström	Hemträningsprogram Patientinformation Patellastabilisering proximal	2018-09-20