



Træningsprogram efter
kikkertoperation i knæ

Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

- Lig med benet højt på en pude især de første dage efter operationen. Knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet
- Hævelse og smerter i dit knæ skal gerne aftage i løbet af 1 - 2 uger. Hævelse kan dog være til stede længere tid
- Det er vigtigt at få strakt og bøjet knæet hurtigt efter operationen
- Træn 10 -15 minutter 3 - 4 gange dagligt, indtil du kan bruge knæet normalt
- Brug is efter behov til dæmpning af smerter og hævelse
- Hvis du har fået krykkestokke, må du undvære dem, når du kan strække knæet normalt, når du går, og du går uden at halte

RICEM- princippet

Ved akutte skader og efter en operation som din, kan du med fordel følge RICEM-princippet:

Ro, **I**s, **C**ompression, **E**levation, **M**obilisering

Du skal tage den med ro, så der ikke opstår en blødning eller yderligere hævelse efter operationen.

Is- / kuldebehandling påvirker de små blodkar, så de trækker sig sammen og derved mindskes blødningen i området. Kulde er ofte rart og smertelindrende, men må kun bruges 20 - 30 min hver 2. time.

Compression kan være en elastikforbinding. Denne mindsker hævelsen. Forbinding skal tages af om natten.

Elevation betyder, at benet er løftet / eleveret. Væsken omkring knæet har derved lettere ved at løbe væk, og det betyder, at du hurtigere kommer dig og kan genoptage din normale hverdag.

Lette ubelastede bevægelser i knæet øger blodcirkulation og øger helingen.

Øvelser

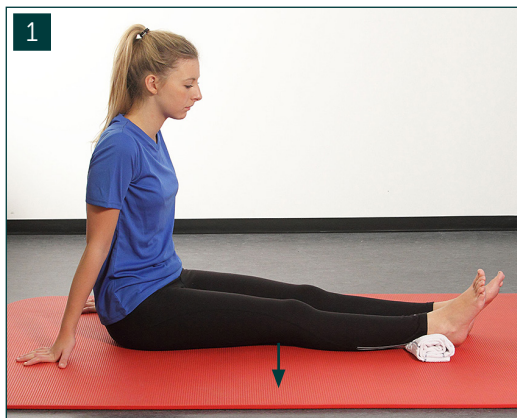
Formål med øvelser

- Modvirke ledstivhed
- Dæmpe smerter
- Træne bevægelighed



Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodleddet på det opererede ben
- Du skal bøje og strække fodleddet, så meget du kan i et langsomt tempo
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser.
- Krum og spred tæerne
- Gentages hver vågne time i de første 1 - 2 dage for at forebygge blodpropper



Øvelse 1

- Sid med benet strakt
- Læg en lille pude eller sammenrullet håndklæde under hælen, så knæet strækkes
- Spænd lårmusklen og pres knæhasen mod underlaget
- Gentag 10 gange
- Hvis det kniber med fuld strækning af knæet, så lig gerne med en lille pude under hælen i 1/2 time 2 - 3 gange dagligt



Øvelse 2

- Sid med strakte ben
- Bøj og stræk benet, mens hælen glider på underlaget
- Læg evt. en plastpose under hælen
- Hjælp evt. med hænderne under knæhasen
- Gentag 10 gange



Øvelse 3

- Sid på en stol. Læg evt. en klud under foden på det opererede ben, så foden kan glide let. Bøj det opererede knæ, så langt du kan. Du kan hjælpe til med det raske ben ved at skubbe / presse på forsiden af det opererede ben
- Gentag 10 gange

Hvis der er ro i knæet, kan du efter 1 - 2 uger tilføje disse øvelser



Øvelse 4

- Lig på ryggen med bøjede ben. Hold fødderne i underlaget
- Løft bagdelen fra underlaget
- Hold stillingen i 5 - 10 sekunder
- Gentag 5 - 10 gange



Øvelse 5

- Sid på en stol
- Løft underbenet og stræk knæet helt ud
- Hold stillingen i 5 sekunder
- Gentag 5 - 10 gange

6



Øvelse 6

- Stå på det opererede ben med en let bøjning i knæet. Hold balancen
- Hold hele foden i gulvet under øvelsen. Du flytter nu balancepunktet, så du skiftevis mærker mest vægt først på forfoden, dernæst mest på hælen og til sidst mærker en god balance midt på foden
- Bøj langsomt let ned i knæet og stræk igen uden at miste balancen
- Hold balancen mens du kigger fra side til side
- Alle øvelser kan gøres sværere ved at lukke øjnene

Gode råd

- Du skal afpasse din træning / aktiviteter, så du ikke fremprovokerer hævelse og smerter
- Køl med is efter træningen
- Motion og idræt kan genoptages, når hævelse og smerter i knæet er væk
- Start langsomt op – træn med lav belastning og i kort tid i starten
- Efter 1 uge må du gerne bruge kondicykel. Fortsæt gerne med at cykle under hele genoptræningsforløbet
- Du må svømme, når du har fået fjernet stingene. Svøm gerne crawl eller rygcrawl, da det belaster knæet mindst

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk