



Træningsprogram efter operation med
total knæprotese

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

Generelt

- Genoptræningen forløber gennem hele indlæggelsen i samarbejde med fysioterapeuten og plejepersonalet
- Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål såsom bad, påklædning, komme op at sidde under måltiderne samt gå på toilet
- Genoptræningen starter på operationsdagen, hvor du kommer op at sidde på sengekanten, kommer op at stå og evt. gå et par skridt
- Når du hviler i sengen, må du ikke have en pude under knæet, da knæet hurtigt skal kunne strækkes helt ud

Det nye knæ

De fleste oplever, at den første tid efter operationen drejer sig meget om det nye knæ. Mange har i starten problemer med smerter ved træning og gang. Andre har smerter og uro i knæet i hvile og om natten. Ofte opleves det som et spændebånd, der strammer omkring knæet. Knæ, underben og fod hæver op hos mange i de første måneder efter operationen, og knæet vil i denne tid føles varmere end det andet knæ.

Nogle kan have svært ved at bøje og strække knæet i de første uger.

Kuldebehandling

I en periode efter operationen kan du forvente smerter, let varme og hævelse i benet. Du kan med fordel ligge med benet oppe og lægge noget koldt på evt. i form af en pose frosne ærter eller brun sæbe. Kulden må højst ligge på knæet i 20 min. hver 2. vågne time og sørg for at have et klæde mellem hud og kulden, så du ikke får frostskafer. Kuldepakningen må ikke ligge direkte over arret og aldrig på områder med nedsat følesans, da det kan medføre forfrysninger.

Øvelser

Formål med træningen

- Træne bevægelighed
- Nedsætte ledstivhed
- Styrke svag muskulatur
- Øge balance
- Øge sikkerhed

Den første tid efter operationen skal du følge dette træningsprogram.

Det er vigtigt, at du finder en god balance mellem træning og hvile. For meget træning kan skabe irritation i knæet, og for lidt træning kan medføre nedsat funktion.

Øvelserne laves 2 - 3 gange dagligt. Du må gerne blive øm i musklerne, men du må ikke få øgede smerter i knæene efter træningen.

Du skal lave 5 - 10 gentagelser af hver øvelse afhængig af sværhedsgraden.

Liggende øvelser



Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodledet på det opererede ben.
- Du skal bøje og strække fodledet, 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

- Lig på ryggen eller sid med strakte ben.
- Drej benene lidt udad.
- Spænd lårmusklen i 5 sekunder, slap dernæst af.
- Vær opmærksom på at få inder-siden af låret med.



Øvelse 2

- 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 3

- Før benet langs underlaget ud til siden med strakt knæ. Tæerne skal pege lige op hele tiden.



Øvelse 4

- Bøj knæet med hælen glidende mod underlaget.



Øvelse 5

- Løft benet med strakt knæ og sænk det langsomt.



Øvelse 6

- Lig med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Løft enden så højt som muligt fra underlaget.

Siddende øvelser



Øvelse 1

- Læg et stykke stof under foden på det opererede ben.
- Før foden frem og tilbage, så det skiftevis bøjes og strækkes.
- Du kan evt. lægge et mindre overpres på med det andet ben ved at krydse foden foran og dermed presse knæet i et lidt større bøj.



Øvelse 2

- Sid på en almindelig stol eller på et spisebord.
- Stræk knæet til vandret position og hold det i 2 - 3 sek. Sænk langsomt igen.



Øvelse 3

- Pres hælen ned i gulvet, så du mærker musklerne omkring knæet spændes.
- Hold presset 2 - 3 sekunder.

Stående øvelser



Øvelse 1

- Stå med let afstand mellem fødderne. Du skal have lige meget vægt på begge ben.
- Bøj langsomt ned i hofte og knæ, mens overkroppen holdes lodret.
- Stræk benene igen.



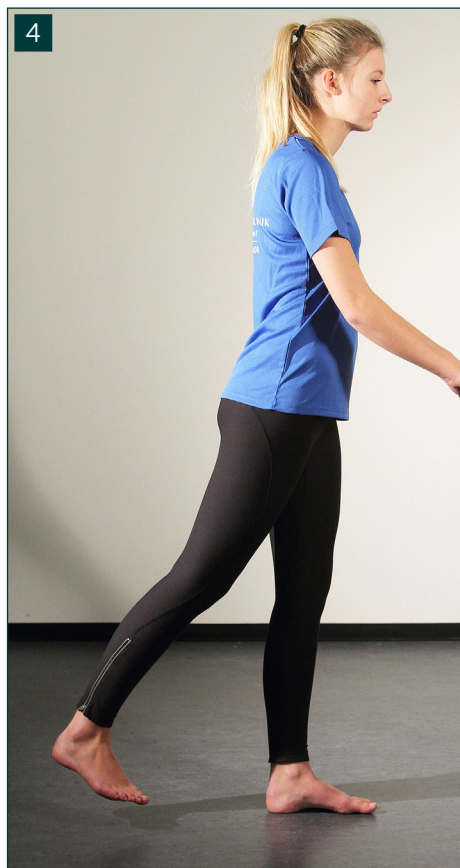
Øvelse 2

- Stå med let afstand mellem fødderne. Du skal have lige meget vægt på begge ben.
- Gå op på tæerne og gå langsomt ned igen.



Øvelse 3

- Løft skiftevis højre og venstre knæ. Hold ryggen ret.



Øvelse 4

- Før det opererede ben langsomt bagud, mens overkroppen holdes lodret.
- Skift ben.

Stående øvelser (fortsat)



Øvelse 5

- Før det opererede ben langsomt ud til siden.
- Der må ikke ske bevægelse i overkroppen under øvelsen.
- Skift ben.



Øvelse 6

- Stående med lidt afstand mellem fødderne. Læg vægten i roligt tempo fra det ene til det andet ben. Hold ryggen ret.


7



Øvelse 7

- Stå med det opererede ben bagerst og foden pegende fremad. Knæet holdes helt strakt med hælen i gulvet.
- Bøj nu det raske forreste ben, indtil du mærker en stramning i det opererede bens lægmuskel. Hold strækket i 30 sek. Gentag med modsatte ben.

Gode råd

- Hav tålmodighed. Der sker forbedringer i op til 12 - 18 mdr. efter operationen
 - Efter fjernelse af clips / tråd kan du massere arret med uparfumeret blødgørende creme dagligt
 - Vi anbefaler, at du lægger noget køligt omkring knæet efter træning. Det er også en god idé, at du ligger med benet højt og vipper med fødderne, når du hviler dig. Begge dele hæmmer hævelse og smerte
 - Sørg for at gå små ture og benyt evt. en krykkestok, så gangen ikke bliver haltende
- 

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