



Træningsprogram efter
Meniskfiksation

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

Generelt

- Efter operationen kan knæet hæve, hvorfor du tilrådes at ligge med benet strakt og hævet fodende
- For at undgå hævelse skal du ikke bevæge dig for meget rundt de første par dage
- Du har fået udleveret et par krykkestokke, og skal aflaste benet de første 14 dage
- De første dage efter operationen vil der ofte være lette til moderate smerter, som svinder efter indtagelse af 1 - 2 Panodil
- Du har fået anlagt en knæbandage, så du kan bevæge knæet 0 - 30°

RICEM- princippet

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

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

Man 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 mindses 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 træningen

- Dæmpe smerte
- Vedligeholde muskelstyrke

Du skal lave følgende øvelser dagligt. Øvelserne laves 2 gange dagligt med 3 sæt á 10 gentagelser.



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

Denne øvelse laves uden knæbandage.

- Sid med benet strakt
- Læg en lille pude eller sammenrullet håndklæde under hælen, så knæet strækkes
- Spænd lårmusklen og pres knæhasen i underlaget
- Gentag 3 gange med 10 gentagelser



Øvelse 2

- Lig på ryggen eller sid med strakte ben
- Drej benene lidt udad
- Spænd lårmusklen i 5 sek., slap dernæst af
- Vær opmærksom på at få inder-siden af låret med
- Gentag 10 gange



Øvelse 3

- 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
- Obs.! Du må kun bøje til 30 grader



Øvelse 4


- Lig på ryggen. Spænd lårmusklen
- Løft benet strakt op
- Før langsomt benet tilbage til briksen
- Det er vigtigt, at du holder knæet strakt under hele bevægelsen



Øvelse 5

- Lig på den raske side. Spænd mavemusklerne
- Stræk øverste ben i knæ og hofte og løft benet skråt bagud med hælen op først
- Sænk benet langsomt igen. Vær opmærksom på, at overkroppen ikke må falde bagud under øvelsen
- Det er en svær øvelse, så du ikke skal forvente at kunne udføre den lige efter operationen

Gode råd

- Brug is efter behov – brug det efter træning i 20 min.
 - Respekter altid smerte og hævelse. Det kan være tegn på, at du belaster knæet for meget
 - Gå ikke for meget rundt de første 14 dage, da knæet kan hæve op
 - Fokuser på at have så lidt smerte og hævelse som muligt
- 

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