



Træningsprogram efter
HemiCAP operation

Dette træningsprogram vejleder dig i forhold til hvad du kan gøre, når du kommer hjem og indtil du starter i et træningsforløb hos en fysioterapeut.

Generelt

- Du må gerne støtte på benet. Du skal eventuelt aflaste med 2 krykkestokke de første par uger
- Lig med benet højt på en pude, vattæppe eller lignende, især de første dage efter operationen. Knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet
- De første 4-6 dage efter operationen skal du ikke gå for meget omkring, da knæet så vil hæve
- Det er vigtigt at du er aktiv, når du ligger i sengen eller på sofaen. Øvelserne forbedrer blodomløbet og mindsker tab af muskelmasse i benene

RICEM-princippet

De første dage eller den første uge anbefaler vi, at du bruger RICEM princippet. RICEM står for:
Ro, Is, Compression, Elevation,
Mobilisering

Du skal tage den med ro, så der ikke opstår blødning eller yderligere hævelse efter operationen. Lyt til og se på knæet, hvad det vil være med til.

Is- / kuldebehandling påvirker de små blodkar, så de trækker sig sammen og derved mindsker blødningen i området. Is er ofte rart og smertelindrende. Du kan bruge is på knæet i 20 minutter hver 2. time.

Compression kan være en elastikforbinding. Denne mindsker hævelsen. Forbindingen 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 blodcirkulationen og fremmer helingen.

Øvelser

Formål med træningen

- Nedsætte smerte og hævelse
- Øge bevægeligheden
- Bevare og styrke muskelmassen
- Igangsætte heling

Den første tid efter operationen skal du følge dette træningsprogram.

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



Lav øvelserne 2-3 gange dagligt.

Du må gerne dele programmet op i mindre dele.

Du må gerne blive øm i musklerne, men du må ikke få flere smerter i knæet efter træningen.

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

Venepumpeøvelse

- Du skal bøje og strække i fodleddene, 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

Liggende øvelser



Øvelse 1

- Lig på ryggen eller sid med strakte ben
- Drej det opererede ben lidt udad
- Spænd musklen på lårets forside, så du presser knæet ned i underlaget. Hold spændingen i 5 sekunder og slap derefter af
- Denne øvelse må du gerne lave mange gange om dagen



Øvelse 2

- Sid med benet strakt
- Læg en lille pude eller sammenrullet håndklæde under hælen, så knæet er strakt
- Spænd lårmusklen og pres knæhasen i underlaget
- 3 sæt á 10 gentagelser
- Hvis det kniber med at strække knæet helt, så kan du ligge med en lille pude under hælen i 1/2 time 2-3 gange dagligt eller læg foden op på et bord eller stol, når du sidder



Øvelse 3

- Lig på ryggen med strakte ben
- Bøj knæet med hælen glidende mod underlaget
- Stræk derefter knæet ud i en rolig bevægelse



Øvelse 4

- Lig på ryggen og træk navlen let ind
- Løft det opererede ben med knæet strakt og sænk langsomt igen



Øvelse 5

- Lig med bøjede knæ og fødderne i underlaget
- Knib sammen i ballerne og løft enden fra underlaget
- Hold stillingen og sænk langsomt ned igen

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 til et større bøj



Øvelse 2

- Sid tilbage på stolen
- Stræk knæet på det opererede ben helt, mens foden bøjes opad
- Hold stillingen mens du tæller til 5 og sænk langsomt benet ned igen

Stående øvelser



Øvelse 1

- Stå med god afstand mellem fødderne
- Før kroppens vægt over på det ene ben og bøj knæet let, så knæet peger ud mod storetåen
- Gentag med det andet ben



Øvelse 2

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



Øvelse 3

- Støt dig eventuelt til dit køkkenbord eller lignende
- Træk navlen let ind
- Med strakt knæ fører du det opererede ben skråt bagud
- Hold stillingen et øjeblik og før benet langsomt tilbage
- Skift ben



Øvelse 4

- Stå med det opererede bens fod på et trappetrin eller skammel. Bøj knæet frem over foden, så meget du kan
- Hold stillingen i 5 sekunder
- Stræk derefter knæet så meget du kan


5



Øvelse 5

- Stå med det opererede ben bagerst og foden pegende fremad. Det bagerste knæ skal holdes helt strakt og hælen holdes i gulvet
- Bøj nu det forreste ben, indtil du mærker en stramning i det opererede bens lægmuskel
- Hold strækket i 20-30 sekunder
- Gentag med det modsatte ben. Gentages 3 gange på hvert ben

Gode råd

- Hav tålmodighed. Der sker forbedringer i op til 12-18 måneder efter operationen
 - Genoptræningen vil vare 3-6 måneder
 - Efter fjernelse af clips/tråde kan du massere arret med uparfumeret blødgørende creme dagligt
 - Daglige gåture er en del af genoptræningen. Gå mange små, korte ture i starten. Derefter øger du langsomt til længere ture
 - Benyt krykkestokke så længe du halter. Krykkerne kan hjælpe dig til at få en pæn gang med lige lange skridt og god fodafvikling
 - Træning på motionscykel er god træning for knæet. Start med ingen/let belastning
 - Benyt dig eventuelt af et køligt omslag eller is omkring knæet efter træning
- 

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