



Træningsprogram efter  
**osteotomi operation**  
– Ibalance

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

## Generelt

- 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
- Efter 14 dage må du støtte med 30-40 kg belastning og efter 4 uger med fuld belastning

## 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.

**Det er vigtigt at du de første 14 dage efter operationen ikke støtter på benet.** Når du efterfølgende skal i gang med træningen skal du langsomt øge belastningen til fuld belastning når der er gået 6 uger efter operationen.

## 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

- Stimulerer blodomløbet
- Bedre bevægeligheden i leddet
- Øge muskelkraften
- 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 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.

## 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



### 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

- Bøj knæet med hælen glidende mod underlaget.



### Øvelse 3

- Løft benet med strakt knæ og sænk det langsomt.
- Kan benet ikke løftes i liggende stilling må øvelsen udføres stående.

## Siddende øvelser



### Øvelse 1

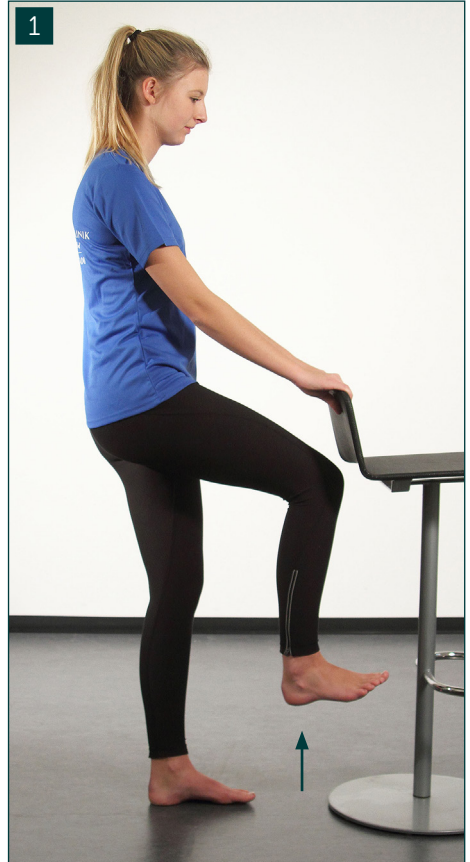
- Læg et stykke stof under foden på det opererede ben.
- Før foden frem og tilbage, så det skiftevis bøjes og strækkes.
- Du kan evt. lægge et mindre overpres på med det andet ben ved at krydse foden foran og dermed presse knæet i et lidt større bøj.



### Øvelse 2

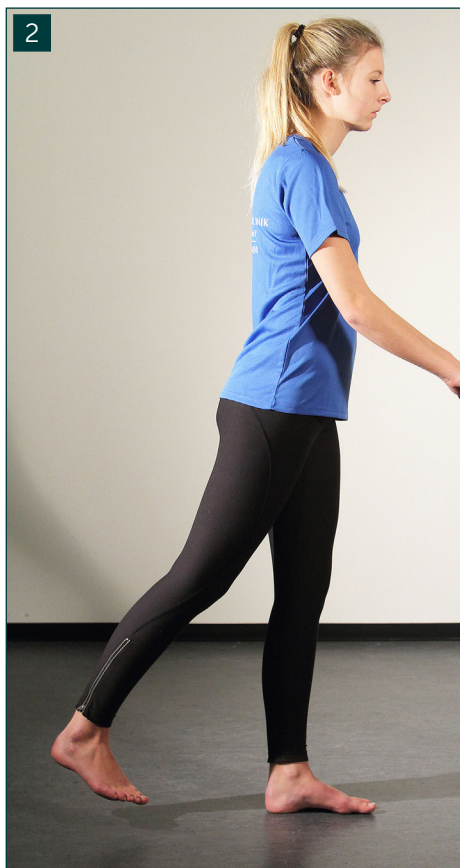
- Sid på en almindelig stol eller på et spisebord.
- Stræk knæet til vandret position og hold det i 2 - 3 sek. Sænk langsomt igen.

## Stående øvelser



### Øvelse 1

- Løft skiftevis højre og venstre knæ. Hold ryggen ret.
- De første 4 uger må du ikke lave øvelsen med det opererede ben.



### Øvelse 2

- Før det opererede ben langsomt bagud, mens overkroppen holdes lodret.
- Skift ben.
- De første 4 uger må du ikke lave øvelsen med det opererede ben.



### Øvelse 3

- Før det opererede ben langsomt ud til siden.
- Der må ikke ske bevægelse i overkroppen under øvelsen.
- Skift ben.
- De første 4 uger må du ikke lave øvelsen med det opererede ben.

## 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](http://www.aleris.dk)