

## Rehabprogram – Total knäplastik

Viktig information angående din rehabilitering

- Primärt för din rehabilitering är att få tillbaka så fullgod rörelse i ditt knä som möjligt.
- Din smärta och svullnad styr din rehabilitering.
- Det är viktigt att du är uppmärksam hur du reagerar på din rehabilitering avseende smärta, svullnad och rörelseförmåga.
- De tänkta tidsintervallerna i programmet varierar individuellt.
- De första 12 veckorna är viktigast för din rörelseförmåga.

### Rehabprogram

Du förväntas göra dina övningar 20/30 min, 3 dagar/vecka samt kortare promenader 2 dagar/vecka samt när det är möjligt motionscykel 10-20 min 3 dagar i veckan.

#### Dag 1

Du skall kunna komma upp med hjälp av vårdpersonal.

Övningar:

- Spänn lårmusklerna 5 s/slappna av 10 s upprepa 10 ggr, 3 ggr/dag.
- Spänn vaderna (pumpa) 15 repetitioner/3 set, 3 ggr/dag.

#### Dag 3 – 2 veckor

Du skall kunna böja ditt knä 90°.

Diskutera lösningar med din sjukgymnast om du anser att du inte skulle kunna klara dig hemma själv, om någon hjälp behövs ordnas för att du skall kunna klarar av vardagliga sysslor.

Övningar:

- Böj/sträck knäet med handduk på golvet, sitt på en stol med ryggstöd, lägg en handduk på golvet, sätt foten på handduken och skjut foten fram och tillbaka så långt du kan utan något större smärta, gör 15 repetitioner / 5 set.
- Håldrag, lägg dig på golvet med båda fötterna/hälarna i golvet. Placera en handduk under det opererade knäets fot och dra sedan hälen mot dig så långt du kan utan någon större smärta. Sträck sedan ut knäet så långt du kan utan någon större smärta, gör 10 repetitioner/3 set.



- Sträckning av knäet, sitt på en stol med ryggstöd, sätt en stol/pall framför dig, lägg upp foten på pallen/stolen, sitt och låt tyngden av benet sträcka i knäet, sitt 30 sekunder om det går utan någon större smärta annars kortare tid, vila 1 min, upprepa 10 ggr.

## **2 veckor – 6 veckor**

Övningar:

- Motionscykel om smärta/rörlighet tillåter, 10 min (efter att operationssåret är helt läkt).
- Höftlyft, ligg på golvet, dra upp fötterna till 90° i knäleden, lyft upp sätet från golvet så högt du kan, gör 10 repetitioner/3 set.
- Tåhävningar, stå på ett trappsteg med hälarna utanför steget om du klarar belastningen, håll dig i ledstången, tryck dig upp på tå, sänk ner så långt du kan, gör 10 repetitioner/3 set.
- Korta knäböj, ställ dig upp, böj i knäna så långt du kan utan någon större smärta, tryck dig upp till stående position, gör 10 repetitioner/3 set.

## **6 veckor -12 veckor**

Övningar

- Motionscykel, 15 min.
- Höftlyft, ligg på golvet, dra upp fötterna till 90° i knäleden, lyft upp sätet från golvet så högt du kan, gör 12 repetitioner/4 set.
- Tåhävningar, stå på ett trappsteg med hälarna utanför steget om du klarar belastningen, håll dig i ledstången, tryck dig upp på tå, sänk ner så långt du kan, gör 12 repetitioner/4 set.
- Knäböj med boll mot vägg, om du har tillgång till gym eller en egen pilatesboll, ställ dig höftbrett ca 50 cm från en vägg med en pilatesboll mot ryggen mot väggen, se till att du har bra fäste med fötterna, böj på knäna så långt du kan utan någon större smärta i knäet, tryck dig upp till stående position igen, gör 10 repetitioner/4 set.
- Step-ups, om du har tillgång till ett gym ta en step-bräda annars kan du använda ett trappsteg, stå höftbrett med fötterna, ta ett steg upp på step-brädan/trappsteget, först med det friska benet, gå tillbaks ner med det friska benet, upprepa med det opererade benet, gör 12 repetitioner/3 set per ben.
- Balansövning Klockan, ställ dig höftbrett, ställ dig på ett ben, först med det friska benet, tänk att du skall med andra benets tår nudda golvet "kl 12", "kl 3" och "kl 6", upprepa detta sen med det opererade benet, gör 5 repetitioner per sida/3 set.



---

SPECIALISTCENTER SCANDINAVIA