

## Knäartroskopi (medial, lateral menisk, broskskada, frikropp)

Hemprogram och informationer efter att Du genomgått en knäartroskopi

### Viktig information angående Din rehabilitering

- Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.
- Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.
- Vid problem att sträcka knäet, lägg en ihoprullad handduk under hälen/ vaden och låt knäet "hänga" ut. Du kan även sätta hälen på kanten av en stol så att knäet "hängar" ut.
- För att undvika svullnad och smärta i knäet efter operationen
  - Sov med benet i hög/ planläge första nätterna
  - I sittande- lägg upp benet på en stol bredvid Dig
  - Kyla med till exempel en fryst ärtpåse (som kan frysas åter) runt knäet. Lägg en tunn handduk emellan för att undvika frysskador
  - Trampa kraftigt med fötterna så ofta Du kan
  - Undvik att vara för aktiv första veckan, vila mycket
- Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning
- Du som patient ansvarar själv för Din träning och enligt de instruktioner Du fått.
- Träffa gärna fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter 2 veckor. Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida

Du har opererats artroskopiskt (titthål) för följande skada

- Medial menisk
- Lateral menisk
- Broskskada

Målet med operationen är att minska smärtan och förbättra stabiliteten så att Du kan återuppta de aktiviteter Du hade innan skadan.

**Du skall ej stegra Din träning om Du har ont. Läkning måste få ta sin tid.**

#### Kryckkäppar

Avlasta med kryckkäppar om Du inte kan gå utan att halta.

I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST

NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST

Du förväntas göra de initiala övningarna tre gånger per dag, varje övning ca 10 gånger.

Att arbeta aktivt med fotpump och sträcka och böja knäet utföres så ofta som möjligt.

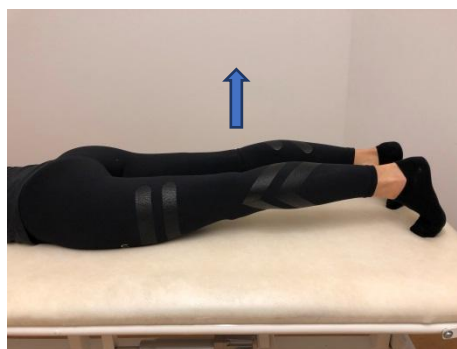
Du skall utföra övningarna genom att tänka på att aktivera framsida lår muskulaturen.

<i>Utföres ca 3 gånger per dag!</i>	<i>Ca 10 gånger per tillfälle</i>
<p>Pumpa kraftigt med fötterna – bra för cirkulationen.</p>	
<p>Sitt eller ligg på plant underlag. Böj i knä och höft så långt som är möjligt. Sträck sedan ut fullt och pressa knävecket mot underlaget.</p> <p>Du kan med fördel också sitta på en stol med foten på golvet och föra foten så långt bak och så långt fram Du kan.</p>	
<p>Sitt på en stol eller bänk. Sträck och böj benet så mycket Du kan i båda lägena. Håll kvar några sekunder i varje läge och återgå långsamt.</p>	

Ligg ner, spänn främre lårmuskulaturen och sträck benet med tårna vinklade mot magen. Lyft benet i rakt läge mot taket. Håll kvar en stund och sänk sakta tillbaka.



Ligg på mage. Sätt i tårna i underlaget och pressa knävecken upp mot taket



Ligg på mage. Böj i knäna genom att föra hämlarna mot rumpan. Sänk sakta tillbaka.



Håll i Dig i något fast. Gör en kontrollerad knäböj till ca 60 grader. Res Dig sen och gör en tåhävning



Stå brett isär och gör en tyngdöverföring sida till sida.  
God kontroll av knät så att knä föresöver fot.



**Använda kryckkäppar så länge Du haltar. Ok att stödja på det opererade benet så mycket som känns bra. Det är ok att släppa kryckkäppar när Du har kontroll på knäet.**

**Kortare promenader med kryckkäpparefter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.**

**Längre promenader då Du går utan hálta och inte svullnar lätt vid överansträngning**

**Sova i den ställning som känns bra.**

**Cykla på motionscykel när förbandet är borttaget såret är läkt.**

**Bilkörning efter ca 2 veckor eller när det känns bra.**

**Cykla utomhus efter ca 3 veckor eller när det känns bra.**

**Börja återgå till normala aktiviteter successivt när det känns bättre.**

**Jogga efter ca 8–12 veckor. Behandlande fysioterapeut kange direktiv**

**Generella riktlinjer gällande vad Du får göra beroende på ingrepp.**

Programmet har tagits fram av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme och Docent Hans Rahme

**Vid frågor kontakta S:t Johanniskliniken på telefonnummer**