

Hemprogram och information efter att Du har fått en ny knäled (knäledsprotos)

Viktig information angående Din rehabilitering

- Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.
- Ingen träning ska ge smärta och svullnad, men visst obehag kan accepteras i början.
- Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vänadsläkning!
- Lägg ingen kudde under knäet som avlastning. Risk för att knäet blir svårare att sträcka. 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.
- 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.
- Var uppe ur sängen och gå en kort sträcka flera gånger varje dag med stöd av gånghjälpmedel.
Komihåg att Du alltid BÖR använda gånghjälpmedel så länge Du haltar!
- I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST
- NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST
- Träffa sjukgymnast/ 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 med en knäplastik- fått en ny knäled

Operationen innebär att de slitna ledytorna ersatts med en metalldel som glider mot en plastdel.

Målet med operationen är att minska smärtan, förbättra rörligheten och att bättre klara av Din vardag och Ditt arbete. Därmed ökad livskvalitet.

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

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

Rehabprogram

Dag 1-operationsdagen



Börja med att sträcka och böja knäet direkt Du återfått kontrollen på knäet efter bedövningen.

Du skall kunna komma upp med hjälp av Din sjukgymnast.

Du förväntas göra 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>Dessa övningar påbörjas direkt Utföres ca 3 gånger per dag!</i>	<i>Ca 10 gånger per tillfälle</i>
<p>Pumpa kraftigt med fötterna – bra för cirkulationen.</p> <p>Utföres så ofta Du kan!</p>	 A photograph showing a person's legs from the knee down, lying flat on a light-colored floor. The person is wearing black leggings and black socks. Two blue arrows point outwards from the feet, indicating the direction of the foot pump exercise.
<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>	 Four photographs showing different ways to perform knee and hip flexion exercises. The top-left photo shows a person lying on their back on a light floor, with one leg bent at the knee and the foot flat on the floor. The top-right photo shows a person lying on their back with both legs bent at the knees and feet flat on the floor. The bottom-left photo shows a person sitting on a white stool with their feet flat on a wooden floor. The bottom-right photo shows a person sitting on a white stool with one foot flat on the floor and the other leg extended forward.



Spänn sätesmuskulaturen. Håll några sekunder och slappna sedan av.



Efter en vecka kan dessa övningar påbörjas

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



Håll i Dig i något fast. Gör en kontrollerad knäböj till ca 60 grader. Håll några sekunder och återgå sen till utgångsläget

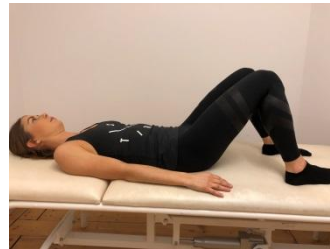


Håll i Dig i något fast. Gör en kontrollerad uppresning på tårna- tåhävning. Håll några sekunder och återgå sen till utgångsläget.



Efter två veckor kan denna övning påbörjas

Höftlyft, ligg på rygg på golvet. Dra upp fötterna mot rumpan så du får 90° i knäleden. Lyft upp sätet från golvet så högt Du kan och håll några sekunder. Sänk sakta tillbaka.



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

Påbörja att gå kortare promenader två dagar i veckan.

När Du uppnått 110 grader böjning i knäleden kan Du börja med motionscykel 10–20 minuter tre dagar i veckan.



Vid frågor kontakta S:t Johanniskliniken på telefonnummer