 **Menisksutur**

 **Hemprogram och information efter att menisken lagats**

**Viktig information angående Din rehabilitering**

* **OBS! Första 6 veckorna skall Du använda kryckkäppar stegmarkera och belasta på rakt ben**
* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.**

**- OBS! Max böjning 90 grader i knät första 6 veckorna- utföres i sittande eller liggande**

**- Vid uppresning eller nedsättning- belasta på friska benet och ta hjälp av armarna**

**- OBS! Inget huksittande de första 6 månaderna**

* **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
* **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 fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter ca 6 veckor. Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida**

**Du har opererats med en menisksutur- fått menisken lagad**

Din trasiga menisk har sytts. Menisker är knäledens stötdämpare. De kan ibland gå sönder. Antingen plockas den skadade meniskbiten bort eller så **lagas menisken en s.k. menisksutur.** Målet är att den ska kunna fungera som vanligt igen.

**Målet** **med operationen är att förbättra rörligheten och stabiliteten så att du kan återuppta de aktiviteter Du hade innan skadan.**

**Kryckkäppar**

**Kryckkäppar används ca 6 veckor. OBS! Stegmarkera på rakt ben**

**I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST**

 **NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST**

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

**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.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Program vecka 0–6******Utföres ca 3 gånger per dag!*** | ***Ca 10 gånger per tillfälle*** |
| Pumpa kraftigt med fötterna – bra för cirkulationen. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1117.JPG |
| 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.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. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1144.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1140.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1124.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1119.JPG |
| **Efter en vecka kan denna övning 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. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1131.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1130.JPG |

**Generella riktlinjer gällande vad Du får göra**

**Kortare promenader med kryckkäppar och att hålla sig till restriktionerna efter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.**

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

**Bilkörning diskuteras med Din fysioterapeut**

**Efter ca 6 veckor, fri rörelseträning och stegrande belastning men undvika full belastning i sträckt knä.**

**Cykla utomhus efter ca 8–12 veckor.**

**Jogga diskuteras med Din fysioterapeut**

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

**Vid frågor kontakta Specialistcenter Malmö AB vardagar på telefonnummer 010-330 02 11.**



Specialistcenter Malmö AB Tfn 010-3300211 Org nr: 559055-6642
Lilla Varvsgatan 11 malmo@specialistcenter.nu
211 17 Malmö https://specialistcenter.se/malmo/