

Patientinformation

Information till dig som drabbats av en knäskada

Knäskada är vanligt förekommande vid idrotts- och motionsutövning. Ofta uppstår skada vid någon form av vridning i knät. Smärta och svullnad gör det svårt att ställa diagnos i det akuta skedet. Vid ditt besök på akuten har benbrott kunnat uteslutas men du kan ha fått en skada på dina mjukdelar. Till mjukdelarna räknas; muskler, ligament och menisker.

Oavsett vilken struktur du har skadat är det viktigt att omedelbart komma igång med rörlighet och cirkulation i det skadade knät. God cirkulation stimulerar läkningsprocessen och gör att du återhämtar dig snabbare.

Gör övningarna 3 gånger/dag till dess att du återfått full rörlighet i både sträckning och böjning. Jämför med ditt friska knä.



Spänn lårmuskeln maximalt och pressa knät ner mot underlaget. 3 ggr x 5 sek. Spänn lårmuskeln och "pumpa". 25 reps, 2 omgångar.



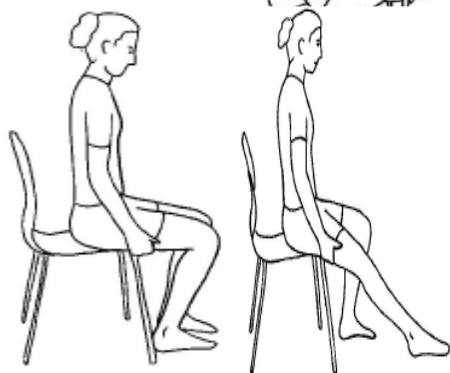
Släpncykling: ligg eller sitt med benet på ett fast underlag. Böj benet så mycket du kan 25 reps, 2 omgångar.



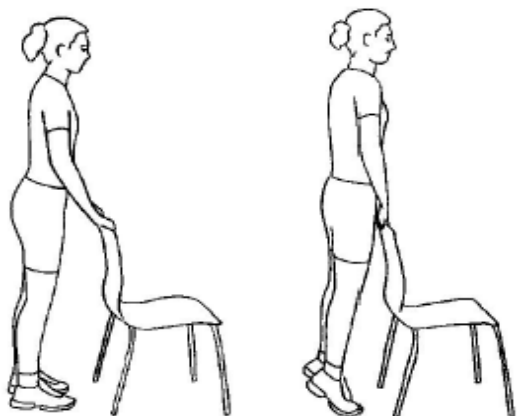
Sitt eller ligg som ovan. Vinkla upp foten och pressa ner knät så att lårmuskeln spänns. Lyft benet ca 10 cm från underlaget. Sänk långsamt ner igen. 10 reps, 2 omgångar.



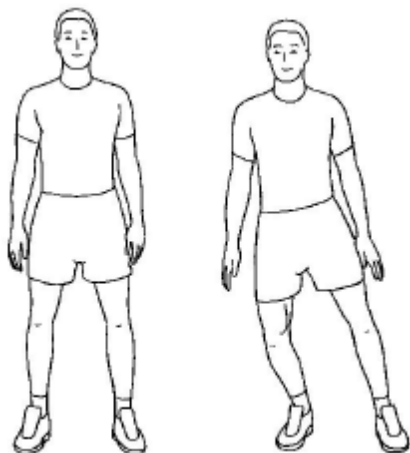
Sitt på kanten av en stol. Vinkla upp foten och sträck knät. Lyft benet ca 10 cm, sänk långsamt ner det igen. 10 reps, 2 omgångar.



Dra in benet under stolen så långt du kan och sträck sedan ut så långt du kan. Hälen ska vara i golvet hela tiden. Var noga med att inte lyfta höften. 10 reps, 2 omgångar.



Stå med stöd. Belasta det skadade benet efter förmåga. Gör tå-hävningar på båda benen. 20 reps, 2 omgångar.



Gör tyngdöverföringar från ben till ben med lätt böjt knä. 20 reps, 2 omgångar.

Smärta och svullnad

För att **minska smärta** kan du lägga ett kylförband 10-20 minuter på knät. En påse med isbitar eller frysta ärtor fungerar fint. Vira en handduk runt påsen innan du lägger den mot huden.

Minska svullnad

- Lägg benet i högläge när du sitter eller ligger och vilar.
- Gör kraftiga fottramp 20-30 gånger varje timma.

Rehabilitering

Strukturerna i ett skadat knä behöver tid att läka och belastningen bör ökas kontrollerat och successivt. När rörligheten och smärtan tillåter kan du börja cykla på motionscykel. Tag omgående kontakt med sjukgymnast/ fysioterapeut för hjälp med rehabiliteringen.

Du som har fått en knäortos skall använda denna dygnet runt fram till återbesök hos läkare, ca 4 veckor efter skadan. Du som inte fått en knäortos kommer att bli kallad till sjukgymnast/fysioterapeut på NÄL efter 3-4 v. Då görs en ny bedömning av knät och en behandlings-plan läggs upp.

Vanligtvis finns inga restriktioner kring belastning. Det är strukturernas tålighet som avgör hur mycket du kan göra.

Gång

Du får belasta benet fullt. Försök att böja knät som vanligt och gå utan att halta. Ta inte för långa steg. Du som behöver kryckor använder dessa till dess att du kan gå utan att halta.

På www.1177.se finns information om sjukgymnaster/fysioterapeuter som ingår i Vårdval Rehab. Observera att det kan finnas fler sjukgymnaster/fysioterapeuter i ditt närområde och att du själv väljer vem du vill gå till. Ingen remiss b