

Din träning

Knäprotesoperation

Ortopedkliniken, Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården



Detta häfte tillhör	
Namn	Sida
Hemma	2
Förflytningsråd	3
Vad får jag göra för aktiviteter och när?	4
Träningsprogram	4-6
Träningsdagbok under vårdtiden	7
Träningsdagbok för hemträning	7

Vänligen ta med detta häfte till sjukhuset då du ska opereras.

Hemma

Hemma är det viktigt att du följer de råd och direktiv som du fått, varva träning och aktivitet med vila. Trots smärtlindrande tabletter får du i början räkna med en viss smärta, speciellt vid böj- och sträckträning. Gå ut och promenera på en gång, börja med korta sträckor. Flera korta promenader per dag är bättre än en lång. Det är viktigt att knät kan sträckas fullt, träna därför mycket på detta. Tänk på att aldrig lägga något under knät när du vilar.

Svullnad

Att det opererade benet svullnar i samband med att du sitter upp, går och står långa stunder är normalt efter en operation. Benet kan också bli blått och lila. Det beror på att blodet efter operationen lägger sig under huden. Det är inget farligt men kan ta tid innan det försvinner.

Ta för vana att vila i sängen med benet i lätt högläge och trampa samtidigt med dina fötter för att minska svullnaden. Svullnaden ska avta till dagen därpå. Högläge innebär att du ligger ned raklång i sängen med några kuddar under hälen/foten så att benet ligger lite lätt förhöjt i förhållande till hjärtats nivå. Svullnaden minskar om du aktiverar musklerna. Det är därför viktigt att du fortsätter utföra din dagliga träning även om knät är svullet.



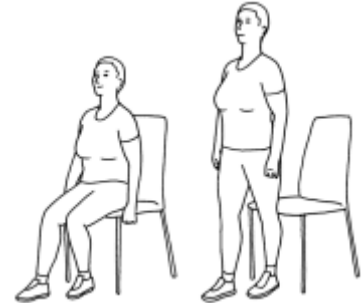
Bilkörning

Du bör vänta med att köra bil till du återhämtat dig. Det tar för de flesta drygt en månad efter operationen att återfå den styrka och funktion som krävs för att köra säkert. Så länge du tar starka värktabletter som till exempel Oxycontin, Oxycodon eller Targiniq, är det olämpligt att köra bil. Du ansvarar själv för att du är en säker förare.

Förflyttningsråd

Sätta sig och resa sig

- Backa nära stolen/sängen.
- **Sträck fram det opererade benet.**
- Tryck ifrån på armstöden/ i sängen när du reser dig
- Ta emot dig på armstöden/i sängen när du sätter dig.



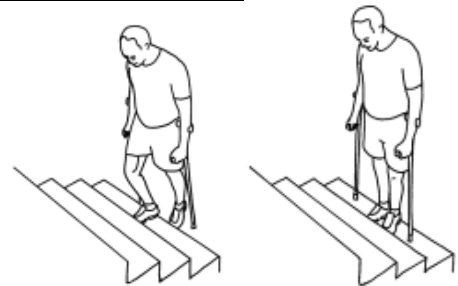
Gång

Använd två kryckkäppar så länge du haltar eller känner dig osäker. När du kan gå utan hålta kan du börja med en kryckkäpp som du håller i motsatt hand. Gå med jämnlånga steg. Sträva efter jämn belastning på båda benen och bra rörlighet i den opererade knäleden. Går du längre promenader behöver du kanske använda två kryckkäppar eller stavar ett tag till.

Trappgång

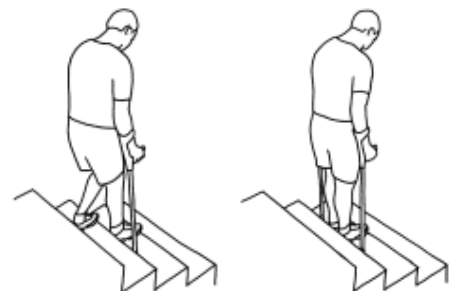
Uppför:

- Flytta upp det icke-opererade benet först.
- Flytta därefter upp kryckorna och det opererade benet.



Nerför:

- När du går nedför tar du kryckan och det opererade benet först.
- Flytta därefter ner det icke-opererade benet till samma steg.



Vad får jag göra för aktiviteter och när?

- Cykling på motionscykel kan påbörjas snarast efter operation, tänk på att använda hög sadel och styre.
- Du bör använda 2 kryckor i 6 veckor eller så länge du haltar.
- Angående bilkörning se sidan 2.
- Simning eller bassängträning kan påbörjas när såret är läkt.
- Samliv kan återupptas så snart smärtan tillåter.

Andra aktiviteter du bör undvika efter operationen då det innebär stor påfrestning på ditt opererade knä:

- Skotta snö
- Utföra tungt trädgårdsarbete
- Träna löpning
- Åka skidor
- Ligga på knä utan skydd för knäna (efter tre månader brukar det gå bra).

Träningsprogram




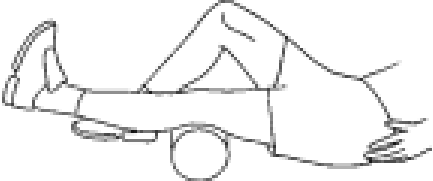
Övningarna på följande sida förbättrar rörligheten i knäleden och ökar muskelkontrollen. Prova gärna övningarna redan innan operationen.


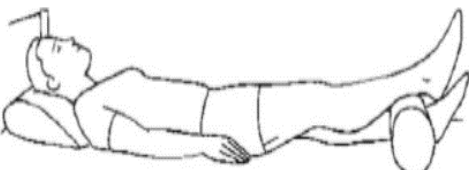

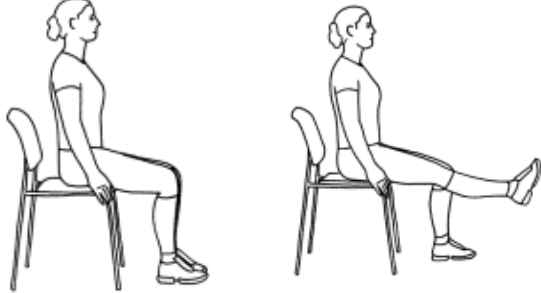
- Starta med övning 1 och 2 på operationsdagen
- Från dagen efter operation och framåt utför du alla övningar 3–5 gånger/dag
- Fyll gärna i din träningsdagbok efter övningarna

Det är viktigt att göra träningsprogrammet varje dag för din knärörlighet skall bli så bra som möjligt. Begränsad rörlighet i knäleden kommer bland annat innebära svårigheter att gå som vanligt.

Att det stramar och spänner när du tränar är normalt och en förutsättning för att din rörlighet och muskelfunktion skall förbättras. Det får således göra lite ont när du tränar men smärtan skall minska efter träning. Smärta efter träning som inte ger med sig över tid är tecken på överbelastning. Den totala aktivitetsmängden får då ses över och minskas under några dagar. Sluta dock inte att göra träningsprogrammet helt.

Övningarna byts ut i samråd med fysioterapeut på hemorten i takt med att rörlighet och styrka förbättras. Kom ihåg att redan innan operationen boka tid hos fysioterapeut på hemorten för uppföljning inom 14 dagar efter operationen.

<p>1. Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna.</p> <p>Upprepa 20–40 gånger varje vaken timme</p>	 Two line drawings of a foot. The left drawing shows the foot flat on the ground. The right drawing shows the foot with the toes curled up, lifting the heel.
<p>2. Ligg med opererade benet rakt och friska benet böjt. Vinkla upp vristen och pressa det opererade knät ner mot underlaget så att lårmuskeln spänns. Håll 5 sek, slappna av</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	 A line drawing of a person lying on their back. The right leg is straight and flat on the floor. The left leg is bent at the knee, with the foot flat on the floor. An arrow points to the knee of the straight leg, indicating the muscle to be tensed.
<p>3. Böj det opererade knät så mycket du kan. Låt hälen glida mot underlaget. Tänk på att inte lyfta höften. Sträck ut benet igen</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	 A line drawing of a person lying on their back. Both legs are bent at the knees. The feet are flat on the floor, and the heels are being pushed towards the buttocks. The hips remain on the floor.
<p>4. Lägg en rulle under det opererade knät. Spänn lårmuskeln och sträck knät så att hälen lyfter från underlaget. Håll 5 sek, släpp sakta ner benet.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	 A line drawing of a person lying on their back. A small circle representing a roll is placed under the knee of the straight leg. The leg is extended upwards, and the heel is lifted off the floor.

<p>5. Sträck knät och lyft upp det opererade benet ca 20 cm. Håll 5 sek, sänk sakta ner benet.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	
<p>6. Om du inte kan sträcka knät fullt: Lägg en rulle under fotleden och låt benet "hänga" på rullen.</p> <p>15-20 minuter 2 ggr/dag</p>	
<p>7. Glid framåt med foten så långt du kan och därefter bakåt med foten så långt du kan i en mjuk och rytmisk rörelse. Hela foten skall vara i golvet under hela rörelsen. Var noga med att inte "lyfta" höften.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	
<p>8. Sitt med stöd under hela låret sträck fram det opererade underbenet så att knäleden blir så rak som möjligt utan att lyfta låret från underlaget. Sänk sakta ner igen.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>	

Träningsdagbok- fyll i när du varit uppe och gått/gjort träningsprogram			
	Datum och klockslag	Aktivitet	Kommentar
Operationsdagen			
Dag 2			
Dag 3			
Hemträning			

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

Lycka till med din träning!