





Knä - Korsband bakre I - låst ortos

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag

	<p>1) Fottramp Böj och sträck fotlederna maximalt 30 gånger varje timme</p>
	<p>2) Spänna framsida lår</p> <p>”Pumpa” med lårmuskeln genom att omväxlande spänna och slappna av. 20–40 repetitioner</p> <p>Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder. 5 repetitioner</p>
	<p>3) Töjning vad</p> <p>Sitt med det opererade benet rakt. Fäst ett band runt den övre delen av foten. Dra bandet mot dig så att det töjer i vaden. Håll i 10–15 sekunder. 4 repetitioner</p>
	<p>4) Spänn lårmuskeln i sittande</p> <p>a) Ta stöd mot något stabilt i den höjd du klarar övningen. Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns ”Pumpa” 15 gånger</p> <p>b) Vinkla upp foten, pressa bak knäleden så att lårmuskeln spänns. Höj och sänk benet några centimeter, behåll knät helt sträckt. 2 x 5–10 gånger</p>



5) Rakt benlyft bakåt

Stå och håll dig i något stabilt. Lyft det skadade benet bakåt med rak knäled. Håll överkroppen stilla.

15 gånger

De första dagarna ska du ta det lugnt och ha benet i högläge så mycket som möjligt. Använd kylförbandet som smärtlindring i perioder om 10 – 20 minuter åt gången. Pumpa med fötterna ofta och jobba på med lårmuskelaktiveringen för att minska svullnad i benet/underbenet och risken för trombos (blodpropp).

Vid kraftig vadsmärta eller om knät svullnar upp onormalt mycket och blir värmeökat bör du kontakta akutmottagningen för kontroll.

Du ska använda kompressionsstrumpa dygnet runt under ortosen. Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).

.....
sahlgrenska.se

1177.se



Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset