

Trochleoplastik 1

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

	<p>1) Fottramp</p> <p>Trampa kraftigt upp och ned med foten. 30 gånger varje vaken timme.</p>
	<p>2) Spänna lårmuskeln</p> <p>a. ”Pumpa” med lätt kraft, 2 x 10 Se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln jobbar.</p> <p>b. Se om du kan spänna lite hårdare 5 gånger</p> <p>Denna övning ska göras med ortosen på.</p>
	<p>3) Släpncykling</p> <p>Böj och sträck det opererade benet, låt foten släpa mot underlaget. 20 gånger</p>
	<p>4) Lyft benet ut i sidan</p> <p>Stå på det icke-opererade benet och lyft det opererade benet i sidled. Håll överkroppen stilla. 10–20 gånger</p>

	<p>5) Bakåtföring av ben</p> <p>Stå på det icke-opererade benet och lyft det opererade benet bakåt. Håll överkroppen stilla. 10–20 gånger</p>
	<p>Förflyttning</p> <p>För att lyfta benet över sängkanten kan du korsa det friska benet under det opererade benet och lyfta med kraften av det friska.</p>
<p>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). Du ska använda kompressionsstrumpa dygnet runt under ortosen. Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).</p> <p>Du ska använda kryckor när du går. Du får lägga full belastning på ditt ben när du går. Använd en påse el dylikt som skydd för det opererade benet när du duschar. Vid kraftig vadsmärta eller om knät svullnar upp onormalt mycket och blir värmeökat bör du kontakta akutmottagningen för kontroll.</p> <p>Tillsammans med fysioterapeuten som du träffar efter operationen ska ni bestämma var fortsatt fysioterapi kommer att ske, lämpligt är att boka en uppföljning efter 2 veckor.</p>	

.....
sahlgrenska.se 1177.se



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