

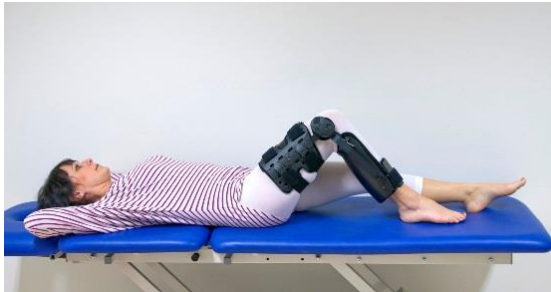



Knä – Öppen ortos

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag. Alla övningar ska ske med ortosen på.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1) Fottramp Böj och sträck fotleden maximalt</p> <p>1–2 minuter varje timme</p> |
|  | <p>2) 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. Upprepa 5 gånger</p> |
|  | <p>3) Släpncykling I liggande eller sittande, ta ut rörligheten i knät så långt som ortosen tillåter. Låt foten glida mot underlaget.</p> <p>20 – 30 repetitioner</p> |
|  | <p>4) 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 15-30 sekunder.</p> <p>4 repetitioner</p> |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>5) Rakt benlyft i sittande</p> <p>Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden, spänn låret. Lyft därefter benet cirka 10 cm, sänk kontrollerat igen. Slappna av.</p> <p>10–20 repetitioner</p> |
|  | <p>6) Bakåtföring av ben</p> <p>Stå på det icke-opererade benet och lyft det opererade benet bakåt. Håll överkroppen stilla.</p> <p>10–20 repetitioner</p> |
|  | <p>7) Om du får belasta fullt på benet: Tyngdöverföring</p> <p>Spänn lårmuskeln på det opererade benet och lägg kontrollerat över tyngden på rakt ben.</p> <p>10–20 repetitioner</p> |

De första dagarna ska du ta det lugnt och ha benet i högläge så mycket som möjligt. Viktigt att inte vila med en kudde i knävecket. Det går bra att vila med kudde/filt om det stöttar hela benet så att det knät hålls rakt.

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 bör använda kompressionsstrumpa dygnet runt i 2 veckor. Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).

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

.....
sahlgrenska.se

1177.se



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