

Knä – Extensormekanism

Hemträningsprogram

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

	<p>1) Kraftiga fottramp upp och ner.</p> <p><i>Cirka 3 minuter flera gånger per dag eller vid svullnad.</i></p>
	<p>2) a) Spänn lårmuskeln ”pumpa” 20–25 gånger <i>Upprepa 3 gånger</i></p> <p>b) Spänn lårmuskeln maximalt och håll kvar i 10 sekunder <i>Upprepa 5 gånger</i></p>
	<p>3) Styrketräning utsida höft. Stå på det icke opererade benet och för det opererade benet utåt sidan.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>4) Styrketräning baksida höft. Stå på det icke opererade benet och för det opererade benet rakt bakåt</p> <p><i>20 gånger</i></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 i 1 vecka och därefter 1 vecka dagtid.

Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).

Du ska använda kryckor när du går. Du får belasta till smärtgränsen på det opererade benet. Försök att gå så normalt som möjligt.

Använd en påse el dylikt som skydd för såret när du duschar.

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

