

Knä – Korsband - Bakre

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) Böj och sträck i knäleden. Låt foten glida mot underlaget.</p> <p><i>20 – 30 gånger</i></p>
	<p>4) Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm från golvet, långsamt och tillbaka igen. Vila.</p> <p><i>10 gånger</i></p>



- 5) a) Sitt på en stol.
Böj maximalt i knäleden genom att dra foten mot golvet.
Håll kvar 5 sekunder.
Sträck ut.
Vila.

10 gånger



- 6) Stående överföring.
Spänn lårmuskeln på det opererade benet och lägg över tyngden med god knäkontroll.

10 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). 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 värmeökad 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

www.sahlgrenska.se