



Knä – Korsband - Främre

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag

	<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>2 x 20 gånger</i></p>
	<p>4) Med <u>hela</u> fotsulan i golvet. Böj och sträck i knät så att foten glider så långt fram du kan – så långt bak du kan</p> <p><i>10 gånger</i></p>
	<p>5) a) Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet ca 10 cm från golvet och långsamt tillbaka igen. Vila</p> <p><i>3 x 10 gånger</i></p> <p>Förmåga att bibehålla en god knäkontroll i övningen styr när du kan stegra träningen. Detta gör du genom att:</p> <p>b) Sätta dig på en stol c) Sätta dig på golvet</p>

	<p>6) Stående tyngdöverföring. Spänn lårmuskeln på det opererade benet och lägg över tyngden på rakt ben.</p> <p><i>20 gånger</i></p>
	<p>7) Stående. Tåhävning, på två ben.</p> <p><i>2 x 20 gånger</i></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 i 1 vecka och därefter 1 vecka dagtid. Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).</p> <p>De första dagarna ska du använda kryckor när du går. Du får belasta till smärtgränsen på det opererade benet. Försök att gå så normalt som möjligt. Utomhus bör du gå med kryckkäppar fram till återbesöket till fysioterapeut cirka 2 veckor efter operationen. Använd en påse el dylikt som skydd för såret när du duschar.</p> <p>Vid kraftig vadsmärta eller om knät svullnar upp onormalt mycket och blir värmeökat bör du kontakta akutmottagningen för kontroll.</p> <p>Boka tid hos Fysioterapeut om 2 veckor för start av fortsatt träning.</p>	

