



Knä - Patellafraktur I

Hemträningsprogram

Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag
Utför alla övningar med ortosen på.

	<p>1. Fottramp</p> <p>Trampa kraftigt upp och ned med foten.</p> <p>30 gånger varje vaken timme</p>
	<p>2. Spänna lårmuskeln</p> <p>a. "Pumpa" med lätt kraft, 2 x 25 gånger Se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln jobbar.</p> <p>b. Se om du kan spänna lite hårdare och hålla kvar. 5 gånger</p>
	<p>3. Tyngdöverföring</p> <p>Stå med fötterna höftbrett isär och lägg över kroppsvikten växelvis från höger till vänster ben.</p> <p>2 x 15 gånger</p>
	<p>4. Tåhävningar på två ben</p> <p>Försök lägga lika mycket tyngd på båda benen. Lyft hämlarna från golvet så högt du kan utan att luta dig framåt.</p> <p>2 x 15 gånger</p>



5. Rakt benlyft, stående

Spänn lårmuskeln, sträck i knät och vinkla foten uppåt.

Lyft benet framåt ca 10 – 15 cm

2 x 15 gånger

De första dagarna ska du ta det lugnt och ha benet i högläge så mycket som möjligt. Du kan använda kyla 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 gånghjälpmedel när du går. Du får belasta till smärtgränsen på det skadade benet. Försök att gå så normalt som möjligt. Kryckorna avvecklas i samråd med fysioterapeut när du känner dig trygg och kan gå utan smärta.

Ortosen ska vara på dygnet runt. Använd en påse el dylikt som skydd för ortosen när du duschar. 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