

Knä - Låst ortos

Hemträningsprogram

Träna programmet 3 gånger/dag

	<p>1) Fottramp Böj och sträck fotlederna 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.</p> <p>5 repetitioner</p>
	<p>3) 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 10–15 sekunder.</p> <p>4 repetitioner</p>
	<p>4) Rakt benlyft i sittande</p> <p>Sitt på en bordskant. Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden. Lyft därefter benet cirka 10 cm, sänk kontrollerat igen. Slappna av.</p> <p>10–20 repetitioner</p>



5) Bakåtföring av ben

Stå på det icke-opererade benet och lyft det opererade benet bakåt. Håll överkroppen stilla.

10–20 repetitioner



6) Tyngdöverföring

Spänn lårmuskeln på det opererade benet och lägg kontrollerat över tyngden på rakt ben.

10–20 repetitioner

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).

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



.....
.....
sahlgrenska.se

1177.se

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

www.sahlgrenska.se