Digital informationsbroschyr

Information till dig som har skadat knät



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi

Viktigt att tänka på:

Minska svullnad

- Lägg benet i högläge när du vilar
- Gör kraftiga fottramp. Utför 20-30 gånger varje timma
- Vid behov provas kompressionsstrumpa ut





Smärtlindring

För att lindra smärta kan du lägga kylförband (alt. plastpåse med isbitar eller frysta ärtor) i perioder om 10-20 minuter. Lägg en handduk mellan kylförbandet och huden.



Hjälpmedel

Vid behov provas lämpligt gånghjälpmedel ut. Även ortos kan provas ut vid behov. Information om hur du använder din ortos får du då på ett separat informationsblad samt praktisk genomgång.

Rehabilitering

- Rehabiliteringen inleds direkt och bör fortsätta tills du har en god knäfunktion. Genom träningen minskar du risken att skada ditt knä igen
- Målet de första dagarna är att minska svullnaden, öka rörligheten och successivt öka belastningen på benet
- Träna enligt medföljande hemträningsprogram 3 gånger/dag
- Kontakta fysioterapeut inom Primärvården så snart som möjligt för fortsatt fysioterapi
- Du som är i behov av ett återbesök på sjukhuset kommer att träffa läkare eller fysioterapeut för bedömning alternativt få en telefontid för uppföljning

Gång

Du får belasta fullt på benet. Fokusera på att gå normalt.

Börja steget med att sätta ned hälen, lägg över tyngden på hela foten, för att sedan skjuta ifrån med främre delen av foten. Böj på knät. Försök ta lika långa steg med båda fötterna.

Vid behov kan du använda ett par kryckor som stöd.

Hemträningsprogram

Dessa övningar gör du 3 gånger per dag



”Släpcykling”.
Benet på ett fast underlag.
Böj i knät 2 x 25 gånger.
Böj därefter maximalt i knät

5 gånger och håll kvar i några sekunder.



Spänn lårmuskeln maximalt 3 x 5 sekunder.
Spänn lårmuskeln ”pumpa” 25 gånger.

Upprepa båda 2-3 gånger.



Sitt på en bordskant.
Vinkla upp foten och sträck maximalt i knäleden.
Lyft benet ca 10 cm från golvet och sänk långsamt tillbaka.
Upprepa 2 x 10 st.



Sträck i knät.
Lyft benet ca 10 cm.
Sänk långsamt ner benet
mot underlaget.

Upprepa 2 x 10 st.



Tåhävningar på båda benen.

2 x 20 st.



Tyngdöverföringar
från ben till ben.
20 gånger.

Allmän information

Du har fått en skada i ditt knä som inte är en fraktur. I det akuta läget är det oftast svårt att avgöra vilken typ av skada som du drabbats av. Det är också svårt att avgöra hur fort du blir besvärsfri. Om din läkare bedömer att det är aktuellt får du komma på återbesök till ortopedmottagningens artroteam för en bedömning av skadan när det akuta skedet har lagt sig. I artroteamet arbetar läkare och fysioterapeuter.

Vid denna typ av skada är det mjukdelarna som skadas. Det kan vara ledband eller ligament, menisker eller muskler som skadats. Oavsett skada är det viktigt att komma igång med cirkulation och rörlighet. Detta gynnar läkningsprocessen och gör att du snabbare kommer tillbaka till den fysiska aktivitetsnivå som du hade innan skadan. Det finns oftast inga restriktioner utan det är strukturernas tålighet för belastning som styr vad du kan göra.

Det är bra att tänka på att strukturerna som är skadade behöver tid att läka, så man ökar sin belastning successivt. Detta kan en fysioterapeut hjälpa till med.

Egna anteckningar

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster. Logga in på 1177.se och lägg till den mottagning:

- **Fysioterapi Mölndal**

Telefon vid behov:
Fysioterapi Mölndal Telefon: 031-343 14 64

Kontakt primärvårdsrehabilitering
Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på 1177 Vårdguiden.

Skanna QR-kod för att hitta rehabmottagning

Version 2, 2025-07-03 Foto: Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi Tryck: **VGR6869**