

Träningsprogram efter artroskopisk undersökning av knäleden

Råd för att motverka svullnad och smärta första tiden efter operationen:

- Trampa kraftigt med foten i liggande eller sittande ställning.
- Vid behov vila liggandes med benet i högläge med knä ovanför hjärthöjd. Går även att vila med benet i högläge i sittande.
- Använd kyla, t.ex. lägg en fryst ärtpåse över knät, vid behov.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Belastningen på knät bör ökas successivt genom ökat antal repetitioner, gångsträcka/gånghastighet.
- Använd kryckkäppar vid behov.

Träningsprogram 1: påbörjas omgående

Träna 2-3 gånger/dag.

Fottramp

Trampa kraftigt med foten i liggande eller sittande position. Upprepa 10-20 ggr varje vaken timme första dygnet efter operationen.

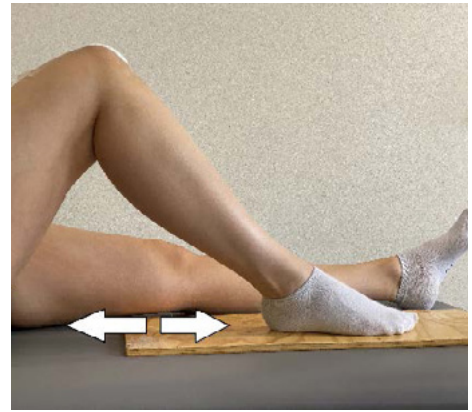
I samband med övningen kan du ta några djupa andetag för att öka cirkulationen.



Släpncykling

Släpa foten efter underlaget in mot skinkan så långt det går. Rätta ut benet igen och pressa knät ner mot underlaget. Upprepa därefter rörelsen.

Upprepa 10 gånger x 3.



Liggande rakt benlyft

Spänn lårmuskeln med största möjliga kraft så att knät sträcks. Lyft benet en liten bit och håll kvar 5 sekunder. Kan även utföras i sittande.

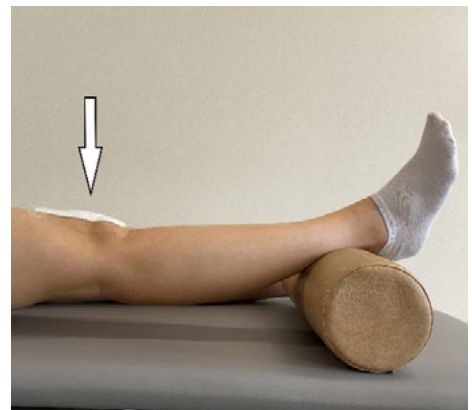
Upprepa 10 gånger x 3.



Knästräckning med rulle

Lägg ett ihoprullat badlakan eller en rulle under knät. Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll kvar 5 sekunder.

Upprepa 10 gånger x 3.



Passiv knästräckning

Lägg ett ihoprullat badlakan eller rulle under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden.

Ligg kvar 5-10 minuter x 3.



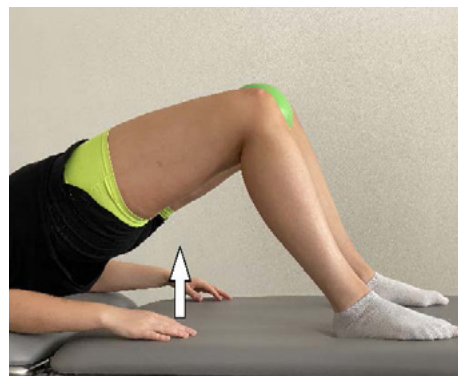
Träningsprogram 2: påbörjas efter två veckor

Träna 1 gång/dag. Fortsätt gärna med träningsprogram 1 tills du har uppnått full rörlighet och god muskelfunktion.

Bäckenlyft med boll

Kläm ihop en boll alternativt kudde mellan knäna. Lyft bäckenet uppåt, sänk sakta tillbaka. Spänn mage och rygg under hela övningen.

Upprepa 10 gånger minst 1 gång/dag.



Enbensstående

Stå på det opererade benet med lätt böjt knä. Håll balansen så länge du kan upp till en minut.

Upprepa 1-3 gånger minst 1 gång/dag.



Tyngdöverföring

Stå bredare än axelbrett. För över tyngden sida till sida. Håll ryggen rak.

Upprepa 10 gånger/ben minst 1 gång/dag.

