

# Don-Joy skinne

## Skinnen

Skinnen kan indstilles, så du ikke kan bevæge knæet, eller den kan indstilles, så du kan bevæge knæet delvist eller fuldt.

### Bandagen er indstillet

- Så knæet er låst
- Så knæet kun kan bøje og strække lidt
- Så der er fri bevægelighed i knæet

### Forholdsregler

- Knæbandagen må tages af under bad
- Knæbandagen må tages af om natten
- Knæbandagen skal blive på hele tiden
- Du må gerne støtte på benet, til det begynder at gøre ondt
- Du må ikke støtte på benet

Når du sidder, er det en god ide at lægge benet op på en skammel.

Du skal kunne tage skinnen af og på selv. Den skal nemlig tages af dagligt f.eks. i forbindelse med bad, eller når du slapper af i længere tid.

Det er vigtigt, at du har skinnen på, når du sover.

Hvis lægen har sagt, at du ikke må tage skinnen af, skal du selvfølgelig overholde dette.

Når du fjerner skinnen, skal du sidde i en seng. Der skal være en pude under knæet, så det ikke bliver strakt helt ud. Herefter kan du fjerne skinnen.

Når du skal tage skinnen på, er det lettest for dig at sidde i en seng eller på gulvet, så hele benet er understøttet.

Midten af hængslet på skinnen skal sidde ud for øverste kant af knæskallen, så skinne og knæ bøjer samme sted.

Benet må ikke ligge drejet udad.

Båndene tættest på knæleddet spændes først.

Skinnen skal sidde tæt og fast om benet. Hvis den føles løs om morgenen og eventuelt i løbet af dagen, skal du stramme båndene. Om aftenen, og når du hviler, kan du løsne skinnen lidt.



De to stropper på hver side af knæet strammes først. Skinnen skal sidde fast på benet uden at stramme.

## **Øvelser**

Hvis du har fået udleveret øvelser af en fysioterapeut, skal du lave disse hver dag - med eller uden skinne.

## **Hævelse**

Der kan godt komme hævelse af benet. For at undgå hævelsen skal du undgå overbelastning, og du skal placere benet højt, når du sidder, f.eks. på en stol.

Du kan også stimulere blodcirkulationen ved at ligge med benet placeret over hjertehøjde og vippe energisk med foden i 5 minutter, mindst 3 gange om dagen, og gerne oftere.

**Med venlig hilsen,**

**Fysioterapeuter og overlæger**

**Privathospitalet Danmark.**