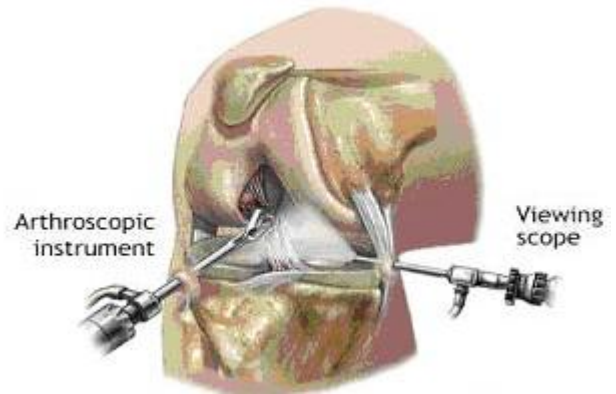
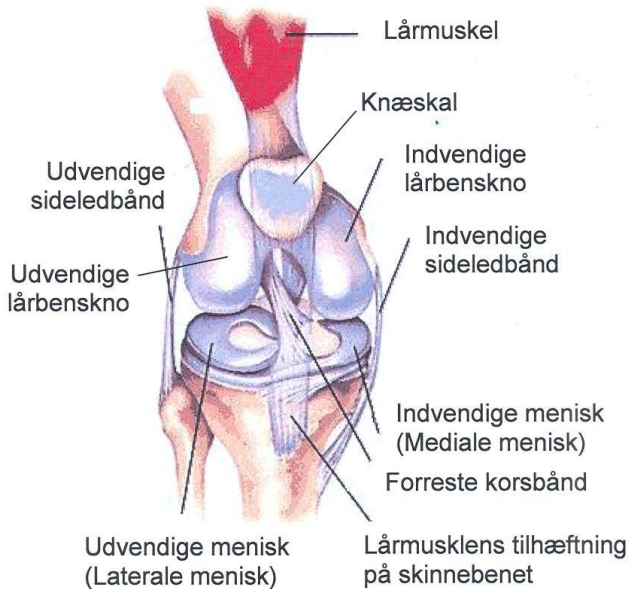


Kikkertundersøgelse af knæet.



Knæartroskopi

Du skal have foretaget en kikkertundersøgelse/operation (artroskopi).

Knæartroskopi er en undersøgelse hvor man ved en mindre operation indfører en smal kikkert på ca. 5 mm i diameter ind i knæleddet. Ved hjælp af artroskopet kan man inspicere leddets indre og se, hvordan ledbånd, menisker, ledkapsel og brusk ser ud.

Artroskopi er den mest pålidelige metode til f.eks. at undersøge knæets sygdomme og skader. Artroskopi er således mere nøjagtig til at finde ud af hvad der er galt i knæet end røntgen, kontrastrøntgen, CT-scanning og MR-scanning.

Desuden kan man ved artroskopien operere eventuelle skader som meniskskader, ledmus osv.

Efter operationen

Inden du tager hjem, kommer du til at tale med den læge, der har opereret dig. Lægen vil fortælle om operationen og den videre behandling. Bliver du opereret i dagtiden, vil du også møde en fysioterapeut, der vil informere dig om genoptræningen.

Når du er kommet hjem

De første par dage efter operationen bør du sidde med benet højt. Du skal i øvrigt følge de instrukser, du har fået af lægen/fysioterapeuten.

De første døgn kan du med fordel lægge en ispose på knæet 1/2 time af gangen flere gange daglig. Isposen må ikke være i direkte kontakt med huden.

Smerter

Der kan være smerter i knæet efter operationen. Det anbefales at tage smertestillende piller før smerterne bliver for stærke og specielt før sengetid.

Start på genoptræning

Du må som udgangspunkt støtte fuldt på benet og bevæge knæet frit efter operationen. Du vil få besked, hvis der er særlige forhold, som er gældende for dig.

Vi anbefaler dog, at du tager det med ro de første dage efter operationen for at minimere risikoen for hævelse og smerter.

Opstår der alligevel hævelse omkring knæet, anbefaler vi, at du sætter dig med benet op, evt. med en ispose på.

Hver øvelse udføres 10 gange

Øvelserne skal ikke fremprovokere smerter og hævelse. Hvis dette er tilfældet, må du begrænse antallet af gentagelser og evt. undlade den øvelse, der giver dig gener.

Når du kan lave øvelserne uden at der opstår hævelse/smerter, øges til 2 x 10 gentagelser og senere til 3 x 10 gentagelser. (Træningsømheden af muskulaturen er tilladt.)

Derudover kan du placere det opererede ben over hjertehøjde, lave fodledsbevægelser og behandle med kulde/is.

Hvis du har mulighed for at bruge en motionscykel, vil det være en god måde at træne knæet på. Begynd 7 - 10 dage efter operationen uden belastning i ca. 10 minutter.

De følgende dage øges tiden, til du efterhånden er oppe på 30 minutters cykling. Derefter kan du begynde med at sætte let modstand på.

Vigtigt

Det er også vigtigt, at du bliver ved med at træne bøj og især stræk af knæet. Husk at få strakt knæet HELT ud efterhånden.

Det vil du ikke kunne til at starte med, men bliv ved med at træne det, så det holdes ved lige. Ellers kan der være risiko for, at du senere kan få problemer med at kunne strække knæet!



Lig på ryggen med en pude eller lignende under knæet. Stræk det opererede knæ helt ud. Hold stillingen i cirka fem sekunder og slap af igen.



Lig på maven og hold hofterne i underlaget. Bøj og stræk det opererede knæ så meget, du kan.



Sid på en stol med begge fødder i gulvet. Pres skiftevis den ene hæl og den anden hæl ned i gulvet, hvorved du spænder muskelen på indersiden af låret.



Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Placer evt. foden på et håndklæde (på glat gulv) eller en plastikpose (på gulvtæppe). Lad foden glide frem - løft forfoden, så du hviler på hælen, hvorved knæet strækkes mest muligt. Lad foden glide tilbage - løft hælen, hvorved knæet bøjes mest muligt. Hold en pause, både når du har knæet mest strakt og mest bøjet.



Vent ca. en uge med denne øvelse:

Stå med ryggen op ad en væg, med fødderne placeret cirka 40 cm. fra væggen. Bøj og stræk skiftevis knæene.

Når stingene er fjernet

Du kan nu gradvist træne mere med knæbøjninger, balance på ét ben, gå på trapper, cykling, svømning, rask gang-jogging-løb og motionsgymnastik.

Med venlig hilsen, Fysioterapeuterne,

Privathospitalet Danmark.