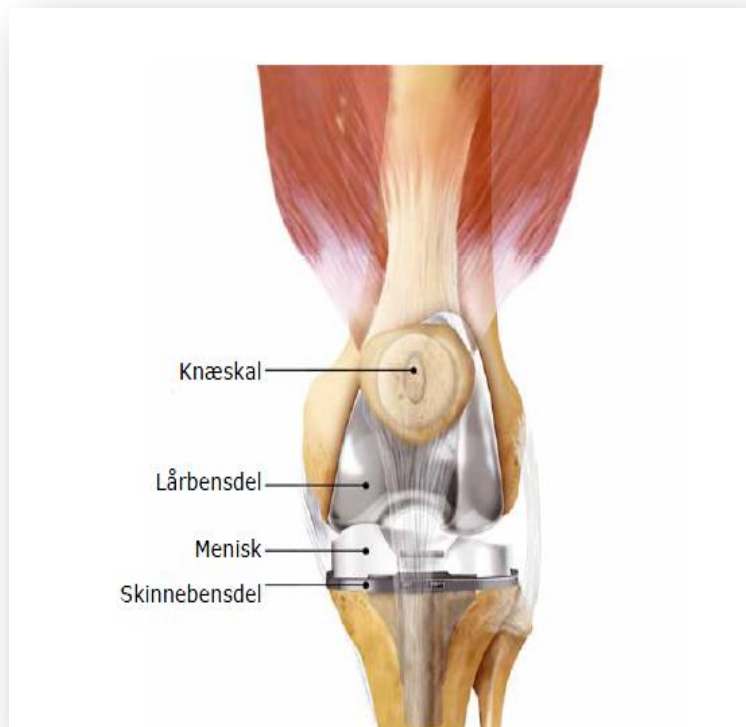


Det kunstige knæ –

Øvelsesprogram.



Efter operationen

De seneste års forskning har vist, at effektiv smertebehandling, mad med energi og proteiner, og det at komme hurtigt ud af sengen reducerer komplikationer efter operationen og medfører, at man kommer sig hurtigere efter operationen.

Denne behandling foregår i samarbejde med dig. Vi gør hvad vi kan for løbende at informere dig og hjælpe dig i gang, men det kræver en indsats fra din side at få det fulde udbytte.

Dette gælder specielt den fysiske træning. Vi forventer dermed, at du tager aktivt del i hele forløbet.

Ud af sengen

Ryk tæt ud til kanten af madrassen og brug evt. det raske ben til at hjælpe med at løfte det opererede ben ud over sengekanten. Samme teknik kan bruges når du skal op i seng igen. (Sygeplejersken eller fysioterapeuten vil vise dig hvordan).

Der er ingen restriktioner mht. belastning af det nyopererede knæ. Det er dig der afgør hvor meget belastning du lægger på det opererede ben, dvs. indenfor smertegrænsen. Brug den høje gangvogn indtil fysioterapeuten har instrueret dig i brug af stokke. Lad være med at gå rundt uden gangvogn/stokke, da dette vil overbelaste det nyopererede knæ.

Dagen efter operationen starter genoptræningen.

Smerter

En knæoperation er forbundet med smerte og du får derfor smertestillende medicin. Smerter kan forhindre dig i at deltage i genoptræningen, så derfor er det vigtigt, at du får den rigtige smertebehandling.

Vi vurderer regelmæssigt effekten af den smertestillende medicin, du får efter operationen. Du bliver bedt om, at angive dine smerter på en skala fra 0 til 10, hvor 0 står for "ingen smerter" og 10 står for "værst tænkelige smerter".

Mellem disse to punkter skal du markere, hvor mange smerter du har.

Plejepersonalet sørger herefter for, at din smertebehandling bliver justeret, hvis du har brug for dette.

Det er gennem hele indlæggelsen vigtigt, at du altid siger til, hvis du har ondt. At være godt smertedækket er en forudsætning for at kunne træne.

Du vil desuden blive tilbudt isposer til at lægge over og under knæet, da disse virker smertelindrende. Brug dem, også når du kommer hjem.

Hvilestillinger

Efter operationen skal du ligge helt strakt med knæet. Du må ikke bruge pude under knæet. Dette for, at musklerne bag på benet ikke skal blive stramme.

Når du skal sove er det vigtigt, at du ligger så du slapper godt af, gerne sideliggende, med en pude mellem knæene. Dog stadig ingen pude under knæene. Nattesøvnen er vigtig.

Genoptræning under indlæggelsen

Når du vågner op fra operationen er det vigtigt hurtigt, at få gang i blodcirkulationen igen. Lig i sengen og lav fod vip, hvor du skiftevis bøjer og strækker fodleddene.



Allerede om aftenen på operationsdagen kommer du ud af sengen.

Du skal gå en tur med gangvogn og sidde i en stol ved siden af sengen.

I dagene efter, sker genoptræningen løbende – hele døgnet. Det er vigtigt, at du også træner på eget initiativ ud fra den instruktion, som fysioterapeuten giver dig.

Fysioterapeuten kommer hver dag og instruerer dig i øvelser og støtter dig i træningen.

- Du træner både liggende og stående
- Du træner, at komme ind og ud af sengen og at rejse og sætte dig.
- Du kommer ud at gå med høj gangvogn og instrueres i gang med stokke.
- Du kommer også til at træne trappegang
- Du får udleveret og bliver instrueret i et træningsprogram. Dette skal du træne både under og efter indlæggelsen.
- En vigtig træning af dit nye knæ, finder aller bedst sted, når du udfører basale dagligdags gøremål i forbindelse med bad, toilett, af- og påklædning, etc.

Plejepersonalet hjælper dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

I dagene efter operationen skal du sørge for at være ude af sengen flere gange daglig, både ude at gå, og sidde. Du skal helst sidde op på en stol, eller på sengekant, ved alle måltider. I starten har du brug for hjælp når du skal ud af sengen og når du skal gå, men hvis du er sikker nok på benene og ellers har det godt, kan du allerede dagen efter operationen selv gå omkring.

Genoptræning efter udskrivelsen

Fysioterapeuten taler med dig om det videre genoptræningsforløb. Du får en genoptræningsplan, som også bliver faxet til visitator i din hjemkommune. Visitatoren kontakter dig indenfor 1 uge efter du er udskrevet med henblik på at lave aftale med dig om den ambulante genoptræning.

Genoptræningen foregår typisk på et dagcenter.

Er du forsikringspatient, kan du ikke genoptræne i kommunen. Dette skal foregå i privat regi. Vi fortæller dig hvordan det foregår.

Det er også fysioterapeuten, der udleverer de hjælpemidler du låner med hjem fra hospitalet.

Mens du venter på at blive indkaldt til genoptræning anbefaler vi, at du hjemme træner de øvelser som du er instrueret i under indlæggelsen og som står i det træningsprogram der følger med her.

Øvelserne kan udføres dagligt og skal udføres således, at symptomer og smerter er rettesnor for den maksimale træningsindsats.

Symptomerne aftager gradvist hvorved træningsindsatsen kan øges.

Øvelsen med at bøje og strække knæet skal dog laves mange flere gange om dagen. Så længe såret ikke er helet må du kun bøje til 90°. Bøjer du mere udsætter du såret for en for stor belastning. Disse øvelser er meget vigtige for, at du skal få en god bevægelighed i knæet og komme til at gå pænt.

Du må gerne benytte motionscykel, men du må ikke bøje mere end 90°, så du kan ikke træde hele vejen rundt, før end såret er helet.

Brug af stokke

Du kan lægge en af albuestokkene, når du føler dig sikker og ikke halter. Har du brug for bare én stok, skal du have den på den raske side.

Bilkørsel

Du må køre bil når du har kontrol over benet, så pedalerne kan betjenes. Endvidere bør du være ude af morfika-behandling.

Såfremt du er i vedvarende morfika-behandling, skal du tale med din egen læge, før du kører bil.

Gode råd:

- Brug stokke og forsøg at gå så normalt som muligt. Undgå lange gåture.
- Bevæg knæet ofte, når du sidder. Bevægelsen skal være fra fuldt stræk og ind til de 90°, indtil såret er helet. Derefter kan du bevæge frit, fra fuldt stræk til maximal bøjning.
- Afslut hjemmeprogrammet med ispose i 15-20 minutter.
- Respekter altid smerte og hævelse - det kan være tegn på, at du belaster knæet for meget.
- Knæet kan godt være hævet og varmt i de første 3-6 måneder.
- Der kan forekomme smerter i knæet i de første 3-6 måneder.
- Undgå om muligt pude under knæet.
- Træn gerne foran et spejl, så du kan korrigere vægt og balance med dit syn.
- Cykling: Gerne motionscykel til at starte med.
Almindelig cykel kan du begynde med, når du føler at du har god styrke og bevægelighed og er tryk ved at cykle.

- Hvis du får smerter, feber, rødme eller siven fra såret efter operation, skal du også kontakte os. **Telefon 39 64 19 49**

Øvelse 1

Øvelse for bevægeligheden i knæet.

Siddende i sengen med benene strakt. Fat om låret og bøj det opererede knæ så meget du kan. Brug hænderne til hjælp. Stræk roligt ud igen.



Øvelse 2

Øvelse for musklerne i underbenet.

Stå med let afstand mellem fødderne og lige meget vægt på begge ben, evt. med støtte ved et bord.

Kom først op på tæerne - og langsomt ned igen.

Løft derefter tæerne fra gulvet og stå på hælene -

Sænk langsomt ned igen.



Øvelse 3

Øvelse for bevægeligheden i knæet.

Lad foden glide frem og tilbage over gulvet. Det er vigtigt at du hver gang strækker helt ud og bøjer til 90°.

Læg evt. en klud under foden.

Når du har fået fjernet trådene, kan du øge bøjningen i knæet.



Øvelse 4

Øvelse for musklerne på forsiden af låret.

Sid med benene bøjet i 90 ° og stræk det opererede knæ.

Hold spændingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.



Øvelse 5

Øvelse for baldemusklene og musklerne på forsiden af låret.

Stå med let afstand mellem fødderne og lige meget vægt på begge ben, evt. med støtte ved et bord.

Bøj langsomt ned i hofte og knæ, mens overkroppen lænes let frem - ret op igen.

Hele foden skal blive i gulvet under øvelsen.



Øvelse 6

Øvelse for bevægeligheden i knæet.

Stå med det ene ben på en skammel eller trappetrin, støt ved et bord eller lignende. Bøj knæet frem over foden til du mærker det strammer i knæet. Hold stillingen i 5 sekunder og før knæet langsomt tilbage igen.



Øvelse 7

Udspænding af musklerne på bagsiden af låret.

Sid på kanten af en stol med det ene ben strakt og det andet bøjet. Ret ryggen og læn overkroppen fremover det strakte ben, indtil du mærker et stræk på bagsiden af låret. Hold stillingen i 30-45 sekunder.



Øvelse 8:

Laves i sengen. Bøj benene og støt med albuerne i underlaget. Øvelsen Løft bagdelen højt op - sænk langsomt ned igen.



Trappegang

Går du op ad trappe, skal du sætte det raske ben forrest.

”Det raske i himlen.....”

Ned ad trappen skal du bruge det opererede ben først.



Med venlig hilsen,

Fysioterapeuterne,

Privathospitalet Danmark.