



## Knäartroskopi

Knäartroskopi är en titthålsoperation i knäleden i diagnostiskt syfte och/eller behandlingsåtgärd.

De vanligaste åkommorna som diagnostiseras är:

- menisk-/broskskada
- lös ben/broskbit
- korsbandsskada
- uppmjukat knäskålsbrosk
- ledhinneinflammation
- broskförslitningar (artros)

Ibland förekommer olika kombinationer av dessa.

### Efter artroskopin

Efter operationen kan knäleden vara svullen, vilket kan ge värk och stelhet. Försök ändå att gå så normalt som möjligt.

I regel används kryckor de första dagarna efter artroskopin. Innan operationen bör kryckor hyras från Hjälpmedelscentralen, Doktorsvägen 1 C, som har öppet vardagar kl. 8–12. Ta med kryckorna till sjukhuset.

Avstå från långpromenader de första --3 dygnet. Det är viktigt med högläge av det opererade benet för att minska svullnad och smärta.

Vid behov kan du ta receptfria värktabletter (paracetamol, antiinflammatoriska) för att minska smärtan. Kylbehandling kan också hjälpa mot svullnad och värk.

### Träning

För att minska stelheten och komma igång med att aktivera muskulaturen är det viktigt att du börjar träna, helst samma dag som operationen.

Det är individuellt hur fort man återgår till normal funktion efter en knäartroskopi. Det beror på diagnos och åtgärd. Ålder samt tidigare aktivitetsnivå spelar också in. Stegra successivt belastningen i olika aktiviteter.

## Övningar



Cirkulationsövning:

Trampa med kraftiga fottramp ca 1 minut flera gånger dagligen.



Sitt med en handduk under ena foten

Böj och sträck på knäet genom att föra foten längs med golvet.

Upprepa 2 x 10 gånger.

PhysioTools Ltd



Lägg en rullad handduk under vristen.

Sträck på knäet genom att spänna lårmuskeln. Försök röra golvet med baksidan av knäet. Håll 5 sekunder.

Upprepa 2 x 10 gånger.

PhysioTools Ltd

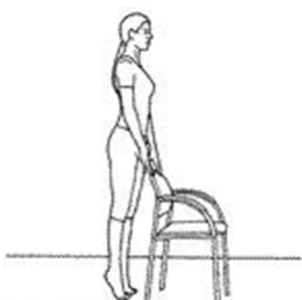


Ligg på rygg med ena benet rakt (benet du tränar) och det andra böjt.

Böj vristen, sträck knäet och lyft benet 20 cm från underlaget. Håll ca 5 sekunder – slappna långsamt av.

Upprepa 2 x 10 gånger.

PhysioTools Ltd



Stå med god hållning.

Res dig upp på tå. Sänk sakta.

Upprepa 2 x 10 gånger.

PhysioTools Ltd