



Ålands hälso-
& sjukvård

Allmän info från fysioterapin **KNÄPLASTIK**



Allmän information från fysioterapin inför din knäplastik

Innan operationen är det viktigt att hålla igång den motion och rörelseförmåga som du har. En god grundkondition och muskelstyrka före operationen påskyndar tillfrisknandet. Därför rekommenderas du att utföra träningsprogrammet på sidan 2–3 även innan operationen.

Kryckgång är viktigt att öva hemma före operationen, så att du behärskar det då du fått knäet opererat. Kryckor finns att hyra på hjälpmedelscentralen, Doktorsvägen 1C.

Hjälpmedelscentralen har öppet måndagar kl. 12.00–15.30 samt övriga vardagar kl. 8.00–12.00. Ta med kryckorna till sjukhuset då du ska opereras.

Hjälpmedel som du kan tänkas behöva:

- kryckor
- griptång
- toalettförhöjning
- strumppådragare
- skohorn (går inte att hyra).

Sjukhusvistelsen efter en knäprotesoperation är i allmänhet 2–4 dagar. Normalt tål knäet full belastning direkt efter operationen.

Målsättningen vid hemgång är att du ska klara av ditt träningsprogram, dagliga aktiviteter, böja knäet till 90° och kunna gå med kryckor både på planmark och i trappor.

Efter operationen

När du kommer hem efter din operation är det viktigt att du successivt tar längre promenader med god gångteknik, samt att du fortsätter träna dagligen enligt det träningsprogram som du fått av fysioterapeuten på avdelningen.

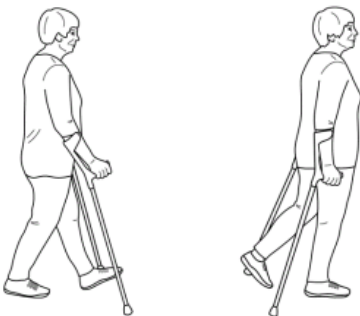
Om du inte fått ett träningsprogram så kan du göra det program som finns i denna broschyr.

Ta värkmedicin vid smärta så att du orkar vara i rörelse och kan utföra din träning. Efter rörelse kan knäet svullna och värka. Då är det bra att placera benet i högläge och använda kyla för att dämpa smärtan.

Du får kallelse till fysioterapimottagningen per post/sms efter att du har kommit hem. Träningen hos fysioterapeut börjar cirka 4-6 veckor efter operationen. Innan dess är det viktigt att du tränar dagligen på egen hand enligt träningsprogrammet och går promenader.

Att vara fysiskt aktiv minskar risken för blodproppar och lungkomplikationer.

Att gå med kryckor



©Physiotools

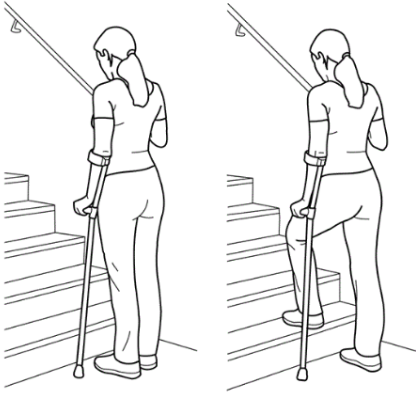
Trepunktsgång

Placera båda kryckorna framför dig och ta ett steg fram med det opererade benet så att foten blir mellan kryckorna.

Fördela vikten på kryckorna så att det opererade benet avlastas.

Ta sedan ett steg fram med det friska benet.

Försök gå med lika långa steg med båda benen och belasta till smärtgränsen.



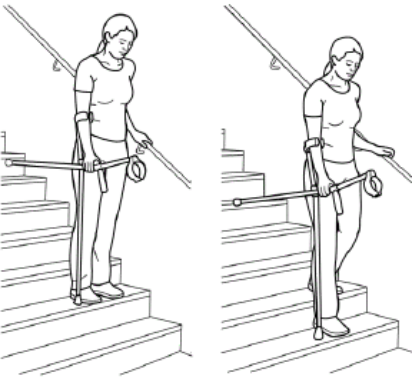
©Physiotools

Kryckgång uppför trappa

Håll i dig i ledstången med ena handen om en sådan finns. Annars använder du båda kryckorna parallellt.

Stå nära trappan. Ta ett steg upp med det friska benet och tryck dig upp med det friska benet och kryckorna som är kvar på steget du kommer ifrån.

Lyft sedan upp det opererade benet till samma trappsteg, kryckorna likaså.



©Physiotools

Trappgång nerför trappa

Håll i ledstången om sådan finns. Placera kryckan ett trappsteg ner. Flytta ner det opererade benet. Läggt vikt på kryckan. Sänk dig ner med det friska benet och steg slutligen ner med det till samma trappsteg.

Då du går i trappa med kryckor ska du tänka på att du alltid går först med samma fot, du byter alltså inte fot turvis såsom man normalt gör.

Träningsprogram

Att få upp rörlighet och styrka i knäet är viktigt efter operationen för att få en välfungerande led. Detta görs genom daglig träning och rörelse.

Träningsprogrammet nedan bör utföras tre till fyra gånger per dag, i fyra veckor efter operationsdagen.



©Physiotools

Fottramp

Sträck och böj vristerna i raskt tempo. Försök att ta ut fotledens maximala rörlighet.

Denna övning är viktig för att förebygga blodpropp och öka cirkulationen i benen.

Upprepa 20 gånger.



©Physiotools

Häglid

Ligg på rygg med raka ben. Böj det opererade benet så mycket som möjligt och låt foten släpa i underlaget. Sträck ut igen.

Om övningen är för svår kan ett band eller bälte träs runt foten och du håller i vardera ändan med händerna. Då kan du öka knäböjningen med hjälp av armkraft.

Upprepa 10 x 2 gånger.



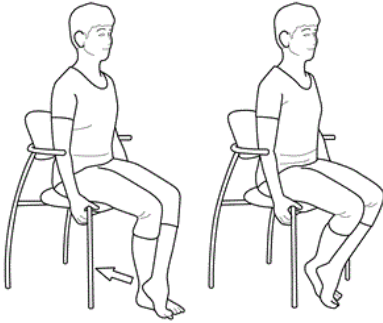
©Physiotools

Knästräckning

Placera en ihoprullad handduk under knävecket.

Försök sträcka knäet så rakt som möjligt genom att trycka ner knävecket mot rullen.

Upprepa 10 x 2 gånger.



©Physiotools

Knäböjning och -sträckning på stol

Sitt på en stol. Börja med att sträcka ut det opererade benet framför dig så att det är rakt. Dra sedan foten bakåt, in under stolen så att du böjer knäet maximalt.

Du kan hjälpa till vid böjningen med det andra benet såsom bilden visar.

Upprepa 10 x 2 gånger.



©Physiotools

Uppstigning från stol

Placera fötterna axelbrett på golvet.

Res dig upp till stående, gärna utan att hjälpa till med händerna.

Sänk rumpan sakta ner tillbaka och bromsa landningen.

Upprepa 10 x 2 gånger.



©Physiotools

Tåhävning

Ta stöd av en stol, diskbänk, bord eller vägg. Stå med god hållning.

Res dig upp på tårna och låt hämlarna lätta så mycket som möjligt från golvet.

Sänk dig långsamt ner igen.

Upprepa 10 x 2 gånger.

Töjning baksida av knä

Placera en ihoprullad handduk eller en kudde under din hälsena.

Sträck ut det opererade benet och slappna av.

Målet är att få knäet så rakt som möjligt. Sträckningen i knäet är viktigt med tanke på benets funktion.

Sitt i denna position 10–40 minuter, utgående från din smärtröskel eller känsla av obehag.





**Ålands hälso-
& sjukvård**

PB 1091
AX-22111 Mariehamn
ÅLAND
www.ahs.ax