



## Knäprotes

En bra grundkondition och muskelstyrka före operationen påskyndar tillfrisknandet.

Vi rekommenderar att du utför gymnastikrörelserna även före operationen, samt håller igång med den motion du klarar av.

Kryckgång är viktigt att öva hemma före operationen så att du behärskar det då du kommer till sjukhuset. Kryckor finns att hyra på Hjälpmedelscentralen, Doktorsvägen 1 C, som har öppet vardagar kl. 8–12. Ta med kryckorna till sjukhuset.

Sjukhusvistelsen efter en knäprotesoperation är i allmänhet 3–4 dagar. Normalt tål knäet full belastning direkt efter operationen. Målsättningen vid hemgång är att du ska klara ditt gymnastikprogram, dagliga aktiviteter, böja knäet till 90° och kunna gå obehindrat med kryckor både på slät mark och i trappor.

Du får kallelse till fysioterapi per post efter att du kommit hem. Träningen hos fysioterapeuten börjar 4–6 veckor efter operationen. Du erbjuds möjlighet att träna i en ledd grupp i bassäng. Innan dess är det väldigt viktigt att du tränar **dagligen** på egen hand enligt gymnastikprogrammet som du fått, samt med promenader. Att vara aktiv minskar också risken för blodproppar och lungkomplikationer.

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träning som påverkar såväl hemgång som resultatet på sikt.

## Övningar



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg eller sitt.

Böj och sträck vristerna så långt du kan. Upprepa ca 20 gånger flera gånger om dagen.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg. Drag foten, längs underlaget, mot rumpan. Sträck åter ut.

Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Ligg på rygg. Sätt en kudde/rullad handduk under knäet.

Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och pressa knävecket mot kudden.

Håll ca 5 sekunder – slappna långsamt av.

Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

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

Böj vristen, sträck knäet och lyft benet max 20 cm från underlaget.

Håll cirka 5 sekunder – slappna långsamt av.

Upprepa 10 x 2 gånger.



PhysioTools Ltd

Stå upp och sätt dig sedan långsamt ner på stolen. Håll fötterna parallellt med varandra.

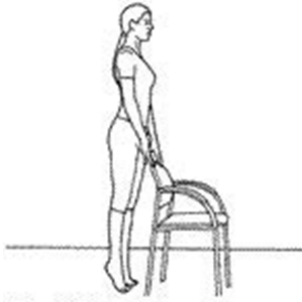
Upprepa 10 gånger.



PhysioTools Ltd

Sitt på en stol och lägg benet du tränar på en annan stol. Knäet ska hänga fritt.

Försök slappna av och låt benet sträckas i denna ställning.



PhysioTools Ltd

Stå.

Res dig upp på tå, sjunk långsamt ner igen.

Upprepa 10 x 2 gånger.