

Patientvejledning

Træningsprogram - knæ

4



Træningsprogram efter
**Rekonstruktion af
forreste korsbånd
(ACL)**



Aleris
Hamlet



Træningen består af et øvelsesprogram kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

- Lig med benet højt på en pude især de første dage efter operationen. Knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet
- Du skal benytte krykkestokke de første 14 dage efter operationen, men du må gerne støtte fuldt på benet
- Det er vigtigt, at du hurtigt får strakt dit knæ helt ud. På sigt arbejder du på at få normal bøjning i knæet
- Øvelsesprogrammet udføres min. 2 gange dagligt og må gerne deles op i mindre dele.
- Det må gerne stramme og gøre ondt, når du træner, men det skal ikke fremprovokere smerter

RICEM- princippet

Ved akutte skader og efter en operation som din, kan man med fordel følge RICEM-princippet:

Ro, **I**s, **C**ompression, **E**levation,
Mobilisering

Man skal tage den med ro, så der ikke opstår en blødning eller yderligere hævelse efter operationen.

Is- / kuldebehandling påvirker de små blodkar, så de trækker sig sammen og derved mindskes blødningen i området. Kulde er ofte rart og smertelindrende, men må kun bruges 20 - 30 min hver 2. time.

Compression kan være en elastikforbinding. Denne mindsker hævelsen. Forbinding skal tages af om natten.

Elevation betyder, at benet er løftet / eleveret. Væsken omkring knæet har derved lettere ved at løbe væk, og det betyder, at du hurtigere kommer dig og kan genoptage din normale hverdag. Lette ubelastede bevægelser i knæet øger blodcirkulation og øger helingen.

Øvelser

Formål med træningen

- Modvirke ledstivhed
- Dæmpe smerter
- Træne bevægelighed

Du skal lave følgende øvelser dagligt. Øvelserne laves 2 gange dagligt med 3 sæt á 10 gentagelser.



Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodleddet på det opererede ben
- Du skal bøje og strække fodleddet, så meget du kan i et langsomt tempo
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser.
- Krum og spred tæerne
- Gentages hver vågne time i de første 1 - 2 dage for at forebygge blodpropper.



Øvelse 1

Lig på ryggen eller sid med strakte ben.

Drej benene lidt udad.

Spænd lårmusklen i 5 sekunder, slap dernæst af.

Vær opmærksom på at få inder-siden af låret med.

Gentag 5 gange.



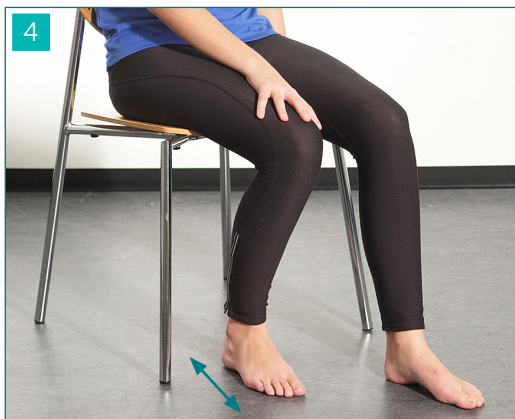
Øvelse 2

Sid med benet strakt.
Læg en lille pude eller sammen-
rullet håndklæde under hælen, så
knæet strækkes.
Spænd lårmusklen og pres knæ-
hasen i underlaget.
3 sæt á 10 gentagelser.



Øvelse 3

Sid med strakte ben.
Bøj og stræk benet, mens hælen
glider på underlaget. Læg evt. en
plastpose under hælen.
Hjælp evt. med hænderne under
knæhasen.
3 sæt á 10 gentagelser.



Øvelse 4

Sid på en stol. Sæt foden på en klud,
så foden kan glide uhindret.
Kør foden frem og tilbage, så du
bøjer og strækker knæet helt.
3 sæt á 10 gentagelser.

Du skal starte yderligere genoptræning efter 14 dage.

Gode råd

- Brug is efter behov – brug det efter træning i 20 minutter
- Respekter altid smerter og hævelse. Det kan være tegn på, at du belaster knæet for meget
- Gå ikke for meget rundt de første 14 dage, da knæet kan hæve op
- Fokuser på at minimere smerte og hævelse og opnå så god bevægelighed som muligt
- Du må cykle på kondicykel 14 dage efter operationen
- Du må gå i svømmehal ca. 14 dage efter operationen, når stingene er fjernet, og sårene er helet (undgå brystsvømning)
- Du må cykle på en almindelig cykel ca. 4 uger efter operationen



Egne notater

[illegible]

Egne notater

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris-Hamlet Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris-hamlet.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris-hamlet.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris-hamlet.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris-hamlet.dk

Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris-hamlet.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris-hamlet.dk

Parken

Øster Allé 42, 2. & 3. sal
DK - 2100 København Ø
Tlf. +45 3817 0700
parken@aleris-hamlet.dk

www.aleris-hamlet.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

