



# Sådan genoptræner du efter din korsbånds-operation

De første 14 dage efter operationen skal du skåne og aflaste det opererede knæ. Det er afgørende for et godt genoptræningsforløb, at du hurtigt får styr på hævelsen og smerterne.

## Støt ikke på benet de første 24 timer

Du må ikke støtte på det opererede ben, før du har genvundet følesansen i det. Det kan tage op til 24 timer.

## Forebyg hævelse og smerte

De første 2 uger bør du ligge mest muligt med benet lejret over hjertehøjde og kun gå små ture. Øg herefter gradvist belastning af knæet. Er dit knæ meget hævet, skal du undgå at gå for meget på det og i stedet lave bevægelsesøvelserne.

Du kan mindske hævelse og smerter i knæet ved at benytte den knæ is-bandage, som du har fået udleveret på hospitalet i 20 minutter hver 2. time, fx lige efter du har lavet øvelser eller ved behov. Tag derudover den smertestillende medicin, som du har aftalt med sygeplejersken ved udskrivelsen. Det er vigtigt at være godt smertedækket, da det gør dig i bedre stand til at udføre dine knæ-øvelser.

## Lav venepumpeøvelser mange gange dagligt

For at forebygge blodpropper i benet er det vigtigt, at du laver venepumpeøvelserne mange gange dagligt. Hvordan du gør dette, er beskrevet i den første øvelse i dit træningsprogram.

## Øv dig i at gå, men brug stokkene

I løbet af de første 14 dage skal du så småt til at øve dig i at gå så normalt som muligt. Det vil sige, at knæet strækkes, når du har vægt på benet og bøjes når benet svinges frem ad. Du skal gå med stokke, indtil du har været til den første lægekontrol cirka 14 dage efter din operation.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Stræk knæet, når du sidder

Det er vigtigt for din gangfunktion, at du kommer til at kunne strække knæet helt igen. Undlad derfor at hvile med en pude under knæet. Af samme grund, er det også vigtigt, at du ofte hviler benet vandret på en stol, så du arbejder med at få knæet strakt helt ud.

### Bøj ikke knæet mere end 90 grader

For at skåne det ny-opererede knæ, må du ikke de første 14 dage efter operationen bøje knæet mere end 90 grader.

### Undgå at sidde på hug, hvis din menisk er syet

For at give menisken ro til at hele skal du undgå at sidde på hug, de første tre måneder efter operationen. Du må også tidligst begynde, at løbetræne 4 måneder efter operationen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82

## SÅDAN GØR DU

For at opnå den bedst mulige funktion i knæet, er det vigtigt, at du laver øvelserne hver 2. time hver dag indtil du går i gang med genoptræningen sammen med din fysioterapeut

Formålet med øvelserne er at:

- mindske hævelse
- minimere tab af muskelstyrke
- øge bevægeligheden.

## ØVELSER, HVOR DU LIGGER PÅ RYGGEN



### ØVELSE 1 - VENEPUMPEØVELSE

- Læg dig med benene på en pude, så benene er over hjertehøjde.
- Vip fødderne op og ned i 1-2 minutter.



### ØVELSE 2 - KNÆBØJNING

- Læg dig på ryggen.
- Bøj knæet og lad hælen glide langs madrassen op mod balden. Husk at du må maksimalt bøje knæet 90 grader de første 14 dage.
- Stræk derefter knæet ud igen i en langsom bevægelse, mens hælen fortsat er i underlaget.
- Gentag øvelsen 10 gange.



### ØVELSE 3 – STRAKT BENLØFT

- Læg dig på ryggen.
- Spænd musklerne på forsiden af låret.
- Løft benet fri af underlaget.
- Hold denne stilling i 5 sekunder.
- Sænk derefter benet langsomt.
- Gentag øvelsen 10 gange.

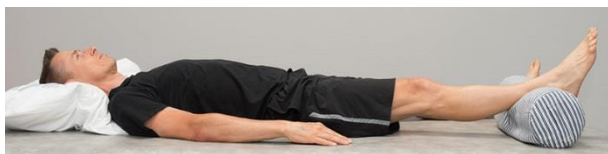


### ØVELSE 4 – KNÆSTRÆK

- Læg dig på ryggen.
- Spænd musklerne på forsiden af låret og stræk knæet, så hælen bliver løftet fri af underlaget.
- Gentag øvelsen 10 gange.



Kan du ikke få hælen fri af underlaget, kan du rulle et håndklæde sammen og lægge det under knæet. Efterhånden som du får lettere ved øvelsen, glatter du håndklædet ud og fjerner det helt til sidst.



### ØVELSE 5 – PASSIV KNÆSTRÆKNING

- Læg dig på ryggen med et sammenrullet håndklæde eller lignende under hælen.
- Slap af i benet og lad knæet synke ned. På den måde bliver det helt naturligt strakt ud.
- Bliv liggende i op til 10 minutter.

## ØVELSER, HVOR DU SIDDER



### ØVELSE 6 – PASSIV KNÆBØJNING

- Sæt dig op på et bord eller lignende, hvor du kan få foden fri af gulvet.
- Lad det opererede ben hænge slapt ud over kanten, så knæet bøjes. Husk, at knæet maksimalt må bøje 90 grader de første 14 dage efter operationen.
- Sid i denne position i 2 minutter.

## ØVELSER, HVOR DU GÅR MED ALBUESTOKKE



### ØVELSE 7 – GANG MED TO ALBUESTOKKE (3-PUNKTS GANG)

- Stil dig med stokkeenderne i skulderbreddens afstand og med albuestokkene pegende lige ned i gulvet.
- Sæt de 2 albuestokke en skridtlængde frem.
- Sæt derefter det opererede ben frem til albuestokkene med vægten fortsat på det raske ben
- Før nu vægten fra det raske ben til albuestokken, således det operede ben belastes med den vægt, der er aftalt med behandleren.
- Fordel resten af vægten på albuestokkene.
- Når vægten er flyttet fra det raske ben, løfter du dette ben et skridt frem.

Gentag dette gangmønster og gå fremad.



### ØVELSE 8 – TRAPPEGANG OPAD MED 2 ALBUESTOKKE

- Stil dig foran trappen.
- Sæt det raske ben op på trinnet.
- Før kropsvægten frem på benet og løft kroppen op.
- Løft albuestokkene og det opererede ben op på samme trin.

Hold hele tiden bækkenet lige og ryggen ret, når du bevæger dig op.



### ØVELSE 9 – TRAPPEGANG NEDAD MED 2 ALBUESTOKKE

- Stil dig foran trappen.
- Før kropsvægten over på det raske ben.
- Flyt de 2 albuestokke og det opererede ben ned på næste trin
- Før kropsvægten frem på det opererede ben og støt på de 2 albuestokke efter behov.
- Løft det raske ben ned til det samme trin.