

## Sådan træner du knæet efter din knæoperation

Du har i dag været til fysioterapikontrol på Regionshospitalet Nordjylland, Frederikshavn. Du har fået dette træningsprogram for at øge din muskelstyrke omkring knæet.

### HJEMMETRÆNINGSPROGRAM

#### Fortsæt med at lave øvelser

Har du endnu ikke opnået tilfredsstillende bevægelighed i dit opererede knæled, er det vigtigt, at du fortsat træner bevægeligheden. Du skal derfor fortsætte med at lave de øvelser, som du fik under indlæggelsen. Derudover skal du lave den viste elastikøvelse.

Formålet med øvelsen er:

1. At øge styrken i musklerne
2. At nedsætte smerterne.

#### Undgå visse bevægelser og skift stilling hyppigt

Undgå løft med bøjede knæ samt at ligge på knæ eller sidde på hug i perioder med smerter i knæet eller låret. Skift gerne stilling, så knæet skiftevis er bøjet og strakt. Dårlige knæ og inaktivitet er ensbetydende med dårlig funktion.

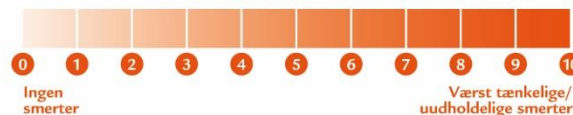
### SÅDAN GØR DU

#### Følg denne vejledning, når du laver øvelsen

- Bind det udleverede træningselastik fast i en lække bagved dig (fx på en stol som vist på billedet).
- Sæt elastikken omkring anklen/underbenet på træningsbenet.
- Bøj og stræk knæleddet med langsomme bevægelser.
- Du skal gerne kunne mærke aktivitet i din forreste lårmuskel.
- Det er individuelt, hvor mange gentagelser du skal lave, og hvor hyppigt du skal lave øvelsen. Spørg derfor din fysioterapeut til råds.



Øvelsen må gerne medføre ømhed, men ikke smerter eller hævelse. Under og efter træningen må smerten ikke være større end 5 på smerteskalaen. Vi råder dig til at træne begge knæ.



Smerteskala fra 0 – 10. Smerten må ikke overstige 5.

Du bør mærke effekt af dette program efter 2-6 måneder. Husk, at ingen træning = ingen bedring.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapien, Frederikshavn**  
Tlf. 97 64 21 98  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 8.00 – 14.30