REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan træner du knæet efter brisement forcê

Du har fået foretaget et brisement forcé af dit knæ på grund af manglende bevægelighed.

Efter brisementet skal du hurtigt i gang med at træne knæet for at undgå arvævsdannelse.

I dette materiale får du information om, hvordan træningsforløbet skal foregå, og du får en række øvelser, som du skal udføre.

UNDER INDLÆGGELSEN

Under indlæggelsen gennemgår du og fysioterapeuten de øvelser, du skal lave, og som du også skal udføre, når du kommer hjem.

Du skal lave alle øvelser 3 gange dagligt – eller som aftalt med fysioterapeuten. Du skal gerne lave 10-20 gentagelser per gang af hver øvelse alt afhængig af din oplevelse af smerte.

Du får måske behov for at gå med krykker – eller et andet relevant gang-hjælpemiddel – samt øve dig i at gå på trapper og træne på kondicykel.

SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN, NÅR DU KOMMER HJEM

Når du bliver udskrevet fra hospitalet, udarbejder fysioterapeuten en genoptræningsplan. Herefter bliver du snarest muligt indkaldt til genoptræning enten hos en fysioterapeut på hospitalet eller i din hjemkommune.

Modvirk smerter
Når du er udskrevet og skal til at bevæge dig og træne hjemme, kan du forsøge at modvirke smerte og hævelse i knæet. Dette kan du gøre ved at lægge ispakninger på knæleddet i 20-30 minutter cirka hver 3. time.

Som ispakning kan du fx bruge fast, brun sæbe, som du hælder i en frysepose og opbevarer i fryseren.

Vær opmærksom på, om der kommer nye eller ændrede smerter fra knæet. Hvis smerterne ikke aftager eller bliver stærkere, kan du kontakte din egen læge.

Modvirk hævelse
Du kan opleve, at knæet vil hæve op. Hævelsen kan komme og gå i flere måneder, afhængigt af hvor meget du belaster benet. Vær dog opmærksom på, at knæet ikke hæver for meget, fordi det så får indflydelse på din bevægelighed i knæet.

For at mindske hævelsen bør du gøre følgende:

- Hvil med benet over hjertehøjde flere gange dagligt.
- Lav kraftige fodvip med begge ankelled – med benene over hjertehøjde.
- Veksl mellem aktivitet og hvile.
- Læg benene op på en stol eller en skammel, hver gang du sidder.

KONTROL

Når dit træningsforløb er slut, skal din fysioterapeut rette henvendelse til Ortopædkirurgisk Ambulatorium, så lægen kan se dig til en kontrol.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Frederikshavn
Tlf. 97 64 19 30
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30

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

SÅDAN GØR DU



LIGGENDE ØVELSER

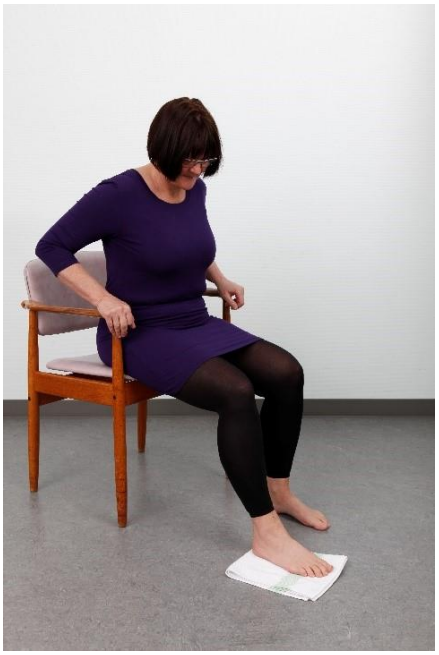
Øvelse 1

- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under anklen, så knæet er fri af underlaget.
- Pres knæet ned mod underlaget, så det strækkes.



Øvelse 2

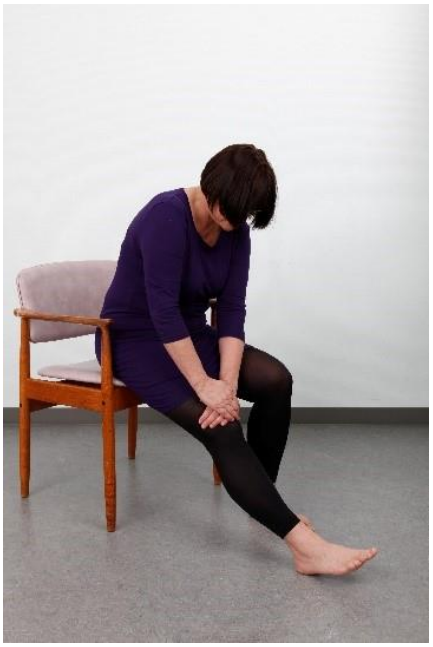
- Lig med et sammenrullet håndklæde/tæppe under knæet på det opererede ben, eller lav et knæk på sengen.
- Stræk knæet, så hælen løftes fri af underlaget og lårmusklen spændes



SIDDENDE ØVELSER

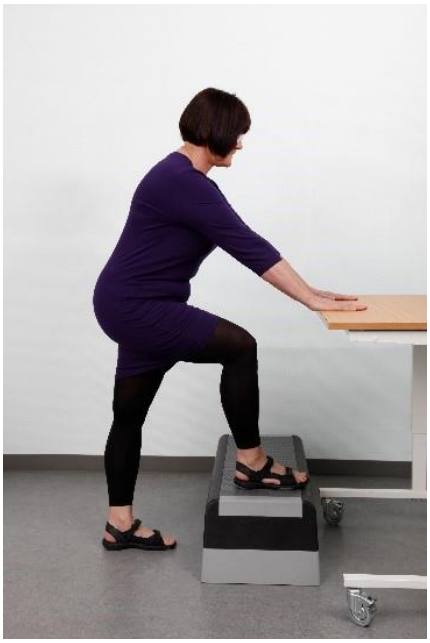
Øvelse 3

- Sid fremme på kanten af en stol med en tør klud eller en plasticpose under foden.
- Træk benet ind under dig.
- Stræk ud igen.



Øvelse 4

- Sid fremme på kanten af en stol med det opererede ben strakt helt frem.
- Læg hænderne over knæet og læg et pres vinkelret på knæet, så det strækkes
- Hold strækket i 30 sekunder. Øvelsen gentages 3 gange.



STÅENDE ØVELSER

Øvelse 5

- Stå med det opererede ben oppe på en skammel eller stol.
- Før kroppen fremad, så knæet bøjes, mens vægten bliver på det bagerste ben og i armene.



Øvelse 6

- Kør på kondicykel 5-15 minutter 2 gange dagligt.
- Begynd med at pendle frem og tilbage, indtil du kan træde pedalen helt rundt.