

PATIENTINFORMATION

Øvelsessprogram

til dig som har fået en knæoperation

CPH Privathospital A/S
Rådhusørvet 4, 3520 Farum | +45 7021 8000
www.cph-privathospital.dk
Mail: info@cph-privathospital.dk





På CPH Privathospital sætter vi patienten i centrum.
Vores mål er at tilbyde den absolut bedste
behandling med hurtig udredning og et trygt
efterforløb- alt sammen i indbydende og
behagelige omgivelser.

Øvelsesprogram til dig som har fået en knæoperation

Øvelsesprogrammet udføres 3 gange dagligt. Alle øvelserne udføres de første 2 uger eller indtil første besøg hos en fysioterapeut. Du skal træne uden skinne, i roligt tempo og kun til smertegrænsen.

Køkkenrulle under knæhasen.

Bøj foden opad. Knæet skal have kontakt med rullen.
Stræk og bøj knæet rytmisk så det giver en pumpeeffekt.

Udføres min. 5 minutter med små pauser.



Samme udgangsstilling som første øvelse.

Løft underbenet og stræk knæet helt ud. Hold stillingen i 10 sek. og sænk langsomt.

Gentag øvelsen 5-10 gange.



Læg benet på et fast underlag.

Pres knæhasen ned mod underlaget. Spænd i lårmusklen så hælen løftes fra underlaget. Hold stillingen i 10 sek. og hold et lille hvil.

Gentag øvelsen 5-10 gange.



Benet på et fast underlag.

Bøj i knæet og lad foden glide langs underlaget. Hold bøjningen i 10 sek. og stræk benet igen. Har du fået syet din menisk skal du kun bøje til 45 grader.

Gentag 5-10 gange.



Lig på maven med hænderne under panden.

Løft benet strakt 10 gange og hvil i 5 sekunder.
Gentag øvelsen 3 - 5 gange.

Derefter det samme med det andet ben.



Siddeliggende med det raske ben bøjet over det skadede.

Løft det skadede ben strakt 10 gange og hvil i 5 sekunder.

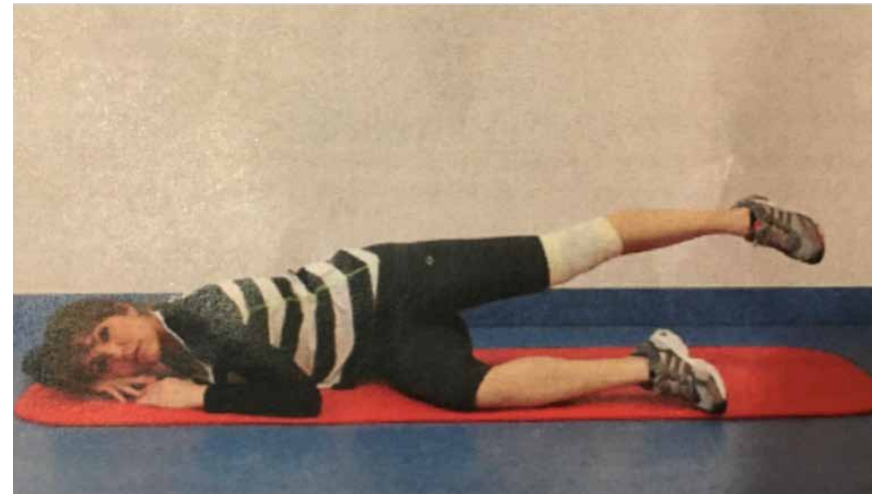
Gentag øvelsen 5 - 10 gange.



Siddeliggende det skadede ben øverst.

Det raske ben bøjet i 90 grader i hofte og knæ. Løft det skadede ben strakt op skråt bagud (hold hoften strakt frem) 10 gange og hvil i 5 sekunder.

Gentag øvelsen 3 - 5 gange.



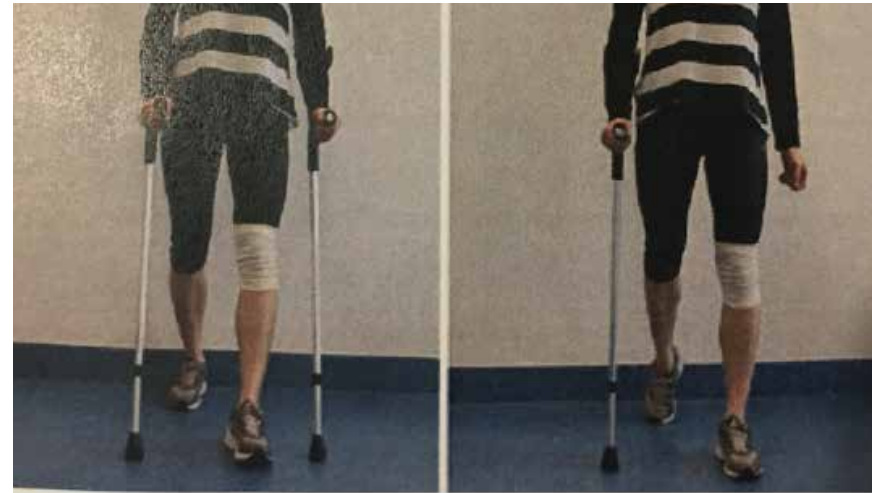
Ved hævelse

Læg benet højt. Vip foden op/ned og køр rundt i cirkler. Brug øvelse 1 flittigt. Læg en is pakning på knæet 4 - 6 gange dagligt i 20 minutter de første 3 dage.



Gangen

Gå så normalt som muligt. Lad begge stokke støtte det opererede ben. Når du går fra 2 stokke til 1 stok, skal stokken støtte i modsatte side.



På trapper

Op: først det raske ben. Derefter det opererede ben og stokken(e) op samtidigt.

Ned: Først det opererede ben samtidigt med stokken(e). Derefter det raske ben.

Tilpas aktivitet og træning efter smerter og hævelse. Stokkene skal bruges indtil du kan gå uden at halte.



Yderligere informationer

Ønsker du yderligere information er du altid meget velkommen til at kontakte os.

CPH Privathospital A/S

Rådhusvej 4 3520 Farum

 +45 7021 8000

 www.cph-privathospital.dk

 info@cph-privathospital.dk

Åbningstider

Telefon mandag til fredag fra
kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

Uden for normal åbningstid kan sygeplejerske
kontaktes på: 44 500 339

I akutte tilfælde udenfor CPH Privathospitals
åbningstid, henvises til 1813