



# Træningsprogram



**Programtitel:** KNÆARTROSKOPI - KIKKERTOPERATION

**Udarbejdet af:** Aleris Privathospitaler

Tlf. 7020 3274

**Bemærkninger:** Du har fået lavet en såkaldt knæartroskopi (kikkertoperation) og får i dette program nogle råd og øvelser til de kommende uger. Det er meget individuelt, hvad lægen laver under en kikkertoperation, hvordan man har det efter operationen, og hvor lang tid der går, inden man kan genoptage en normal dagligdag igen.

Dette program beskriver, hvordan du bedst muligt slipper af med den hævelse og blødning, der altid kommer efter en operation. Derpå fokuserer programmet på, at du hurtigt kommer til at kunne strække/bøje dit knæ og spænde den store lårmuskel.



## Hvilestilling

Udgangsposition: Rygliggende med benene op på en pude eller stol.



Afspænding: Bliv liggende og lad bækkenet slappe af, imens du trækker vejret dybt ned i maven. Ved at hæve knæet over hjerteniveau mindskes hævelsen omkring knæet, trykket bliver mindre og herved oplever du formentlig færre smerter.

## RICE-princippet



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

R - ro  
I - is  
C - compression  
E - elevation

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 og er nok den vigtigste del i RICE-princippet. Forbinding skal tages af om natten.

Elevation er anvist ovenfor i en hvilestilling, hvor benet er løftet/eleveret. Væsken omkring knæet har lettere ved at løbe væk og det betyder at du hurtigere kommer dig og kan genoptage din normale hverdag.

RICE-princippet og nedenstående venepumpeøvelse kan hjælpe dig, så tiden efter din operation bliver så kort og problemfri som mulig.



## Venepumpeøvelse

1



2



Udgangsposition: Rygliggende med benene på en pude eller stol.

Træning: Bøj og stræk fodleddet på det opererede ben. Du skal bøje og strække fodleddet, så meget du kan i et langsomt tempo.

Gentages hver time i de første 1-2 dage for at forebygge blodpropper og derpå efter behov, hvis du har meget hævelse omkring dit knæ og i underbenet.

## Maksimalt stræk af knæet

1



2



Udgangsposition: Stående med det ene ben strakt frem foran kroppen og hælen placeret på et trappetrin eller lign. Hold modsatte knæ let bøjet og bækkenet lige.

Udspænding: Bøj hoften og læn kroppen fremover, så du mærker et stræk på bagsiden af benet. Hold stillingen i ca. 30 sek.

OBS: Det er meget vigtigt at opnå et maksimalt stræk, da det er afgørende for en normal gangfunktion, så hav dit fokus på dette i starten.



## Bevægeøvelse på stol eller gulv

1



2



Udgangsposition: Siddende på en stol, nederste trappetrin eller på gulvet. Placér en klud under foden på det opererede ben.

Træning: Bøj og stræk i knæet i et jævnt tempo.

OBS: Start på en stol men sæt dig så helt ned på gulvet, da du her kan bøje knæet mere og eventuelt tage fat med hænderne og presse lidt ekstra. Det må dog ikke fremkalde stærke smerter. Sid ofte og længe med denne øvelse - det giver gevinst.

## Motionscykel



Hvis du har en motionscykel eller har mulighed for at låne/leje en, er det ofte en rigtig god mulighed for at få gang i knæet, fjerne blødning/hævelse og øge bevægeligheden.

Der bør gå 5-10 dage efter din knæartroskopi, før du må træne på cyklen, og du skal kunne bøje ca. 100 grader i knæet, inden det kan lade sig gøre.

OBS: Sæt sadlen så højt som muligt og belastningen lavt. Du må cykle i få minutter flere gange dagligt afhængig af smerter og hævelse.



## Aktivering af lårmusklen

1



2



3



Udgangsposition: Stående med ryggen til en væg og med en bold eller sammenrullet håndklæde bag det opererede knæ.

Træning: Pres knæet langsomt ind mod bolden/håndklædet, så benet strækkes, og lårmusklen spændes.

Gentages op til 3x10 gange med pause indimellem.