

KNÆ / Fys. operation i knæet

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger efter en operation i knæet (knæalloplastik).

Generelt

Du må støtte fuldt på det opererede ben, dog anbefaler vi at stokke anvendes de første 4-6 uger. Har du fået udskiftet et ½ knæ, skal du forvente at bruge stokke i 3- 4 uger. Vær opmærksom på, at din gang er så jævnt som muligt, det vil sige, at skridtlængden er ens for begge ben. Du kan først undvære stokkene, når du kan gå uden at halte.

De første 14 dage efter udskrivelsen skal du betragte dig selv som ny opereret.

Forholdsregler efter operationen

Sørg for at sidde med benet oppe, det vil sige i vandret. Vip med foden mange gange dagligt for at holde gang i blodcirkulationen.

Brug isposer 3-4 gange om dagen for at mindske smerter og hævelse i ca. 20 min. ad gangen. (Brug ikke isposer direkte på huden)

Lav vedlagte øvelser 2-3 gange om dagen. Man kan ikke udgå stramninger eller lettere smerte, når øvelserne udføres. Du må gerne starte med de første af øvelserne dagen efter operationen. Nogle øvelser kan du lave nu, andre er først til senere. Start med få gentagelser - flere gange dagligt. Det er vigtigt at komme hurtigt igang med bevægeøvelser.

Det er vigtigt at du flere gange dagligt sikrer dig at knæet kan strækkes helt ud. Derfor bør du ikke ligge med en pude under knæet.

Får du flere smerter og øget hævelse, uanset hvad du måtte have lavet, er det tegn på at du har lavet for meget. Aflast da ved at ligge benet op og anvende is, indtil der falder ro på knæet igen.

Det kan ikke undgås at knæet vil være ømt de første mange uger efter operationen.

Genoptræning

Efter 1-2 uger må du gå små ture.

Efter 14 dage må du starte på motionscykel, uden modstand. Start med at køre frem og tilbage til bevægeligheden i knæet er til, at du kan komme hele vejen rundt. Start med 5 min. på cyklen for ikke at overbelaste knæet. Herefter kan tiden og antal gange øges.

Der er ofte behov for genoptræning. Du skal dog tidligst starte med det, 2-3 uger efter operationen. Der bliver skrevet en henvisning til optræning ved lokal fysioterapeut inden udskrivelsen.

Du skal selv kontakte fysioterapeuten.

Genoptræningen skal bestå af bevægetræning og styrkende øvelser for muskulaturen omkring knæet samt optimering af gangfunktionen i takt med at stokkene afvikles.

Det kan anbefales at du medbringer en kopi af din operationsbeskrivelse til fysioterapeuten.

Opfølgende kontrol

Du skal til kontrol ved opererende læge 3-4 måneder efter operationen. Du får tilsendt en kontroltid.

Har du spørgsmål eller brug for yderligere information efter udskrivelsen, er du velkommen til at kontakte fysioterapeuterne på mail: ank@molholm.dk