

KNÆ / Fys. rekonstruktion af det indvendige ledbånd

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger i forhold til fysiske aktiviteter og træning efter en rekonstruktion af det indvendige ledbånd.

(MCL-rekonstruktion)

Efter operationen må du støtte på benet inden for smertegrænsen, men forvent du skal bruge knæskinne dag og nat i de første 6 uger og stokke de første 2-3 uger. Du låner skinne og stokke med hjem. Du instrueres af fysioterapeuten i hensigtsmæssige bevægeøvelser inden udskrivelsen.

Forholdsregler efter operationen

Den første uge efter operationen, skal du aflaste benet, for at undgå øget smerte og hævelse.

Sørg for at sidde med benet højt, det vil sige i vandret. Vip med foden mange gange i løbet af dagen 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 et par gange om dagen. Øvelser må ikke fremprovokere mere smerte. Man kan ikke udgå stramninger eller lettere smerte når øvelserne udføres. Det skal dog falde til ro igen, når du stopper med øvelserne eller kort tid efter. Du må gerne starte med øvelserne dagen efter operationen.

Det er vigtigt at du flere gange dagligt sikre dig at knæet kan strækkes helt ud og at du kan bøje benet til 90 gr., som når man sidder på en stol.

Får du flere smerter og øget hævelse, uanset hvad du måtte have lavet, er det tegn på at du har lavet for meget.

Det kan ikke undgås at knæet vil være ømt de første 2-4 uger efter operationen.

Kontrol

Du tilbydes en kontrol tid hos fysioterapeuterne 4-5 dage efter operationen. Ved kontrollen vurderer vi blandt andet bevægeligheden og gennemgår yderligere øvelser.

Du skal til kontrol ved opererende læge efter 6 uger.

Sygemelding

Normalt anbefales der en sygemelding på ca. 3-12 uger efter operationen, dette er dog afhængig af arbejdets karakter. Hvis dit arbejde er fysisk belastende for knæet anbefales 12 ugers sygemelding.

Genoptræning

14 dage efter operationen må du lave øvelser let stabilitet- og balancetræning samt opstart

på motionscykling uden belastning.

Efter 4 uger kan der startes med bevægeles i vand og crawlsvømning, yderligere stabilitets- og balancetræning, samt lettere styrketræning.

Løb efter 12 uger i jævnt terræn og i mere kuperet terræn efter 16-20 uger forudsat det foregår i jævnt tempo og problemfrit.

Mere belastende sport som fodbold og håndbold og anden kontaktsport, som indeholder dreje og vrid momenter, efter 12 måneder.

Bilkørsel må påbegyndes når du kan føre bil på betryggende vis. Ofte efter 2-3 uger.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte fysioterapeuterne på mail: ank@molholm.dk