

KNÆ / Fys. knæskals stabiliserende operation

Information og plan fra fysioterapeuterne

I det følgende kan du i hovedtræk læse gode råd og vejledninger i forhold fysiske aktiviteter og træning efter en knæskals stabiliserende operation.

(MPFL- rekonstruktion)

Efter operationen må du støtte på benet, men aflaste ved at anvende stokke i 2-3 uger.

Vi anbefaler at du aflaster benet meget den første uge efter operationen, for at undgå øget smerter samt hævelse.

Forholdsregler efter operationen

Sid med benet oppe, 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.

Efter en uge kan du begynde at belaste benet mere, dog stadig med støtte fra stokkene.

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 2-4 uger efter operationen.

Kontrol

Der er kontrol hos fysioterapeuten ca. 4-5 dage efter operationen og 6 uger efter ved lægen. Ved kontrollen vurderer vi blandt andet bevægeligheden og gennemgår øvelser fra træningsprogrammet.

Sygemelding

Normalt anbefales du sygemelding ca. 2-6 uger efter operationen, dette er dog afhængig af arbejdets karakter. Hvis dit arbejde er fysisk belastende for knæet anbefales 12-16 ugers sygemelding.

Genoptræning

De første 14 dage foregår som selvtræning ud fra det udleverede øvelsesprogram. Herefter start ved lokal fysioterapeut. Der skrives henvisning til træning inden udskrivelsen. Du skal selv kontakte lokal fysioterapeut.

Efter fjernelse af sting kan du starte træning på motionscykel med lav belastning. Efter 4 uger må du laver

øvelser i vand og svømme crawl, dog forudsat at dit sår er helet .

Løbetræning kan opstartes 8-10 uger efter operationen på jævnt terræn og i mere kuperet og ujævnt terræn efter 12-16 uger. Løbetræning skal kunne foregå uden halten eller anden kompensationsgang.

Brystsvømning efter 3 måneder.

Anden lettere sport kan du starte på efter 3-6 måneder. Mere belastende sport, som indeholder dreje og vrid momenter må opstartes efter 6 måneder, eks. fodbold og håndbold og anden kontaktsport.

Bilkørsel må påbegyndes når du kan føre bil på betryggende vis. Ofte efter 3-6 uger.

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