

KNÆ / Fys. korsbåndsoperation i knæet

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 korsbåndsoperation i knæet. (ACL-rekonstruktion)

Efter operationen må du støtte på benet. Tag dog godt med vægt i armene det første døgn, idet der ligger lokalbedøvelse i knæet. Der udleveres stokke og der instrueres i brugen af dem. Du skal forvente at anvende stokke i 2-3 uger.

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

Forholdsregler efter operationen

Sørg for at sidde oppe med benet, det vil sige minimum 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 af 15- 20 min. varighed. Brug ikke isposer direkte på huden.

Lav vedlagte øvelser 2-3 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 skal starte med øvelserne dagen efter operationen.

Det er vigtigt at du flere gange dagligt sikre dig at knæet kan strækkes helt ud. Det er derfor ikke en god ide at lejre benet 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 2-4 uger efter operationen.

Kontrol

Du tilbydes en kontrol tid hos fysioterapeuterne 14 dage efter operationen. Ved kontrollen vurderer vi blandt andet bevægeligheden og gennemgår yderligere øvelser. Der bliver skrevet henvisning til træning ved lokal fysioterapeut. Du skal selv kontakte fysioterapeuten for at bestille tid.

Der er kontrol hos opererende læge ca. 6 uger efter operationen og igen efter et år. Du får tilsendt tider til alle kontrollerne.

Sygemelding

Normalt anbefales der en sygemelding på 4-6 uger efter operationen, dette er dog afhængig af arbejdets karakter. Hvis dit arbejde er fysisk belastende for knæet anbefales 12-16 ugers sygemelding.

Genoptræning

Du skal selv træne de første 14 dage med lettere bevægetræning ud fra træningsprogrammet.

Efter suturfjernelse må du starte træning på motionscykel uden belastning.

Bevægelse i vand og svømning (crawl) efter 4-6 uger, forudsat dit sår er helet. Brystsvømning efter ca. 6 måneder.

Løbetræning kan påbegyndes efter 3 måneder i jævnt terræn/ løbebånd og i mere kuperet terræn efter 4-5 måneder forudsat det foregår i jævnt tempo og problemfrit.

Anden lettere sport kan du starte på efter 6 måneder og 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 jvf. færdselsloven. Ofte efter 2-6 uger afhængigt af om det er højre eller venstre ben du skal opereres i.

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