



Træningsprogram efter
operation for bruskskade

mikrofrakturering

Dette træningsprogram vejleder dig i forhold til hvad du kan gøre, når du kommer hjem og indtil du starter i et træningsforløb hos en fysioterapeut.

Generelt

- Lig med benet højt på en pude, vat-tæppe eller lignende, især de første dage efter operationen. Knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet
- Hvor meget du skal aflaste dit knæ under gang, er individuelt. Det fremgår af planen i din journal
- Du får udleveret et par krykker som du skal bruge i den periode, hvor du skal aflaste knæet
- Det er vigtigt at du hurtigst muligt får strakt dit knæ helt ud. På sigt arbejder du på også at få normal bøjning i knæet
- Vi anbefaler at du efter ca. 14 dage træner på kondicykel uden belastning 3 gange dagligt med 500 omdrejninger

RICEM-princippet

De første dage eller den første uge anbefaler vi, at du bruger RICEM princippet. RICEM står for:
Ro, Is, Compression, Elevation,
Mobilisering

Du skal tage den med ro, så der ikke opstår blødning eller yderligere hævelse efter operationen. Lyt til og se på knæet, hvad det vil være med til.

Is- / kuldebehandling påvirker de små blodkar, så de trækker sig sammen og derved mindsker blødningen i området. Is er ofte rart og smertelindrende. Du kan bruge is på knæet i 20 minutter hver 2. time.

Compression kan være en elastikforbinding. Denne mindsker hævelsen. Forbindingen skal tages af om natten.

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

Lette ubelastede bevægelser i knæet øger blodcirkulationen og fremmer helingen.

Øvelser

Formål med træningen

- Nedsætte smerte og hævelse
- Øge bevægeligheden
- Bevare og styrke muskelmassen
- Fremme heling



Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodleddene
- Du skal bøje og strække i fodleddene, så meget du kan i et langsomt tempo
- Dernæst i rolige cirkelbevægelser
- Krum og spred tæerne
- Gentages hver vågne time i de første 1-2 dage for at forebygge blodpropper

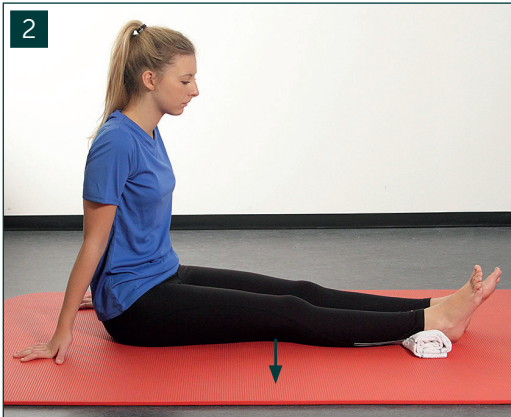
Øvelser

Du skal lave følgende øvelser dagligt.
Helst 3 gange dagligt.



Øvelse 1

- Lig på ryggen eller sid med strakte ben
- Drej det opererede ben lidt udad
- Spænd lårmusklen i 5 sekunder, slap dernæst af
- Vær opmærksom på at få indersiden af låret med
- Gentag 5 gange



Øvelse 2

- Sid med benet strakt
- Læg en lille pude eller sammenrullet håndklæde under hælen, så knæet strækkes
- Spænd lårmusklen og pres knæhasen i underlaget
- 3 sæt á 10 gentagelser



Øvelse 3

- Sid med strakte ben. Bøj og stræk benet, mens hælen glider på underlaget
- Læg evt. en plastpose under hælen, så foden bedre glider
- Hjælp gerne med hænderne under knæhasen
- Gentages 150-250 gange. Hold små pauser undervejs



Øvelse 4


- Sid på en stol. Sæt foden på en klud, så foden kan glide uhindret
- Kør foden frem og tilbage, så du bøjer knæet, så meget du kan
- Gentages 150-250 gange. Hold små pauser udervejs

Motionscykel

Når du har bevæget knæet nok til at lave en omdrejning, anbefaler vi, at du cykler på en motionscykel uden belastning, 500 omdrejninger 3 gange om dagen.

Du skal starte yderligere genoptræning efter 14 dage.

Gode råd

- Brug is som anbefalet side 2 - gerne efter træning
 - Respekter altid smerter og hævelse. Det kan være tegn på at du belaster knæet for meget
 - Gå ikke for meget rundt de første 14 dage, da knæet kan hæve op
 - Fokuser på at minimere smerte og hævelse og opnå så god bevægelighed som muligt
 - Du må svømme (crawl) efter 2-3 uger (sårene skal være helede)
 - Du må cykle på almindelig cykel efter 10 uger, forudsat at du kan gå uden stokke og lave en afværgereaktion
 - Undgå hårde knæbelastende aktiviteter de første 3-4 måneder efter operationen
- 

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket