



Træningsprogram efter
**Rekonstruktion af forreste
korsbånd (ACL)**

Træningen består af et øvelsesprogram af fire forskellige øvelser, kombineret med daglige gøremål som bad, påklædning, rejse og sætte sig.

Generelt

- Lig med benet højt på en pude især de første dage efter operationen. Knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet
- Du skal benytte krykkestokke de første 14 dage efter operationen, men du må gerne støtte fuldt på benet
- Det er vigtigt, at du hurtigt får strakt dit knæ helt ud. På sigt arbejder du på at få normal bøjning i knæet
- Øvelsesprogrammet udføres min. 2 gange dagligt og må gerne deles op i mindre dele.
- Det må gerne stramme og gøre ondt, når du træner, men det skal ikke fremprovokere smerter

RICEM- princippet

Ved akutte skader og efter en operation som din, kan man med fordel følge RICEM-princippet:

Ro, **I**s, **C**ompression, **E**levation, **M**obilisering

Man skal tage den med ro, så der ikke opstår en blødning eller yderligere hævelse efter operationen.

Is- / kuldebehandling påvirker de små blodkar, så de trækker sig sammen og derved mindskes blødningen i området. Kulde er ofte rart og smertelindrende, men må kun bruges 20 - 30 min hver 2. time.

Compression kan være en elastikforbinding. Denne mindsker hævelsen. Forbinding 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 blodcirkulation og øger helingen.

Øvelser

Formål med træningen

- Modvirke ledstivhed
- Dæmpe smerter
- Træne bevægelighed

Du skal lave følgende øvelser dagligt. Øvelserne laves 2 gange dagligt med 3 sæt á 10 gentagelser.



Venepumpeøvelse

- Bøj og stræk fodledet på det opererede ben
- Du skal bøje og strække fodledet, 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.



Øvelse 1

Lig på ryggen eller sid med strakte ben.

Drej benene lidt udad.

Spænd lårmusklen i 5 sekunder, slap dernæst af.

Vær opmærksom på at få inder-siden af låret med.

Gentag 5 gange.



Øvelse 2

Sid med benet strakt.
Læg en lille pude eller sammen-
rullet håndklæde under hælen, så
knæet strækkes.
Spænd lårmusklen og pres knæ-
hasen 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.
Hjælp evt. med hænderne under
knæhasen.
3 sæt á 10 gentagelser.



Øvelse 4

Sid på en stol. Sæt foden på en klud,
så foden kan glide uhindret.
Kør foden frem og tilbage, så du
bøjer og strækker knæet helt.
3 sæt á 10 gentagelser.

Du skal starte yderligere genoptræning efter 14 dage.

Gode råd

- Brug is efter behov – brug det efter træning i 20 minutter
- 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 cykle på kondicykel 14 dage efter operationen
- Du må gå i svømmehal ca. 14 dage efter operationen, når stingene er fjernet, og sårene er helet (undgå brystsvømning)
- Du må cykle på en almindelig cykel ca. 4 uger 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