

Træningsprogram Efter knystoperation



GENERELLE RÅD

Træning efter en knystoperation

Du er blevet opereret for en knyst ved storetåens grundled. For at opnå en god bevægelighed er det afgørende, at du efter fjernelse af bandagen kommer i gang med at træne bevægeligheden i leddet.

Typisk skal du udføre de viste træningsøvelser i ca. 2 måneder efter, at du har været til den afsluttende kontrol hos din læge.

Foden kan have tendens til at hæve i helt op til 2 - 3 måneder efter, at du har været til afsluttende kontrol. Det kan derfor fortsat være nødvendigt at holde benet højt flere gange dagligt.

Hjælpemidler

Hvis lægen vurderer, at det er nødvendigt, låner du stokkene og eventuelt hælskoen med hjem i yderligere 1 - 2 uger.

Hvad må jeg ?

Du må støtte på foden, indtil smertegrænsen og kan stille og roligt gå længere og længere ture. Tænk på, at din fod ikke har været brugt normalt i 4 - 6 uger, så du må ikke forvente, at den straks kan fungere som en normal fod.

Valg af fodtøj

Start med at gå i meget rummeligt fodtøj – fx sandaler eller crocs. Når hævelsen af foden aftager, kan du begynde at anvende mere almindeligt fodtøj.

Sport

Du kan oftest først genoptage mere krævende sportsgrene ca. 2 måneder efter den afsluttende kontrol. Begynd med at gå, derefter cykle og svømme og til sidst løbe.

AKTIV & PASSIV TRÆNING



Aktiv træning (øvelse 1)

Du træner i at bevæge storetåen op og ned. Det er svært i begyndelsen, men bare rolig – det skal nok komme.



Passiv træning (øvelse 2a & 2b)

Du tager fat om storetåens grundled med en hånd lige over leddet og en hånd lige under leddet. Herefter presser du tåen opad, indtil du ikke kan komme længere. Hold stillingen kortvarigt. Herefter presser du storetåen nedad, indtil du ikke kan komme længere, og holder stillingen kortvarigt.



Det er vigtigt, at du presser dig selv i denne øvelse, så bevægeligheden støt og roligt forbedres dag for dag. Når du træner, blødgør du det arvæv, der er dannet ved operationen.



Tåadskiller

Du bør indkøbe en tåadskiller til brug i dagtimerne. Den kan fås i Matas og på visse apoteker. Lægen informerer dig om brugen ved den afsluttende kontrol.

GANGTRÆNING



Gangtræning (øvelse 3a, 3b & 3c)

Du går rundt på gulvet i bare fødder, men med plaster. Du prøver at gå så naturligt på foden som muligt og sætte af over storetåen. Hvis din anden fod er rask, kan du prøve at efterligne dens gangmønster.

Generelt om træningen

De 3 former for træning – aktiv, passiv og gangtræning – udfører du fx 3 gange om dagen cirka 10 - 15 minutter ad gangen. Som overordnet regel skal storetåens grundled bevæges mindst 100 gange dagligt.

Du skal presse dig selv lidt for at opnå forbedringer, men du skal heller ikke overdrive. Det er vigtigt at "lytte til kroppen" men også vigtigt at udfordre den lidt. Så det er i orden, at træningen gør lidt ondt, og du må gerne tage fx 1g Panodil en halv time, før du begynder på træningen.

I visse tilfælde vil din læge råde dig til at fortsætte med Omnimed bandage i 2 måneder efter den afsluttende kontrol.

YDERLIGERE INFORMATION

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte
Hamlets Fodklinik

Privathospitalet Hamlet

H. V. Nyholms Vej 21
2000 Frederiksberg

Patientservice
E-mail:
Hjemmeside:

3817 0625
team5@hamlet.dk
www.hamlet.dk

Privathospitalet Hamlet © 2. udgave sep 10
Udarbejdet af BIH • Godkendt af MIP 150910

