

## Träningsprogram 1 efter operation med knäprotes

Nedanstående övningar förbättrar rörligheten i knäleden och ökar muskelkontrollen. **Utför övning 1 - 2 varje timma** med start redan på operationsdagen. **Utför övning 3 - 9, 4 gånger/dag.** Övningarna finns också som filmer på [www.1177.se](http://www.1177.se), välj Region Jönköpings län och sök på knäprotesoperation.

**Kombinera träning med aktiviteter** som att sätta dig på sängkanten och gå kortare sträckor med aktuellt gånghjälpmedel.

1. Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Detta är viktigt för att minska risken för blodpropp. Upprepa 20 gånger i följd varje timma.



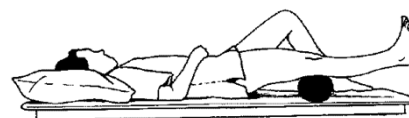
2. Ligg med raka ben. Sträck knäleden genom att spänna främre lårmuskeln. Känn att knäskålen rör sig uppåt. Håll kvar 5 sek - vila 5 sek. Upprepa 5 - 10 gånger i följd varje timma.



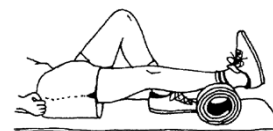
3. Böj knäleden med foten kvar mot underlaget. Eventuellt kan du i början ta hjälp av handen eller ett rep. Sträck sedan ut knäleden så mycket du kan. Upprepa 5 - 10 gånger.



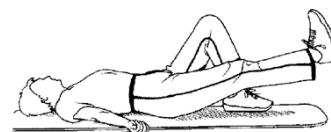
4. Ligg med en rulle under knävecket/vaden. Lyft hälen så att knäleden blir så rak som möjligt. Låt knävecket ligga kvar mot rullen. Håll kvar 5 sek - vila 5 sek. Upprepa 5 - 10 gånger.



5. Ligg med rullen under hälen så att knäleden sträcks ut så mycket som möjligt. Ligg och slappna av i cirka 1 - 5 min.

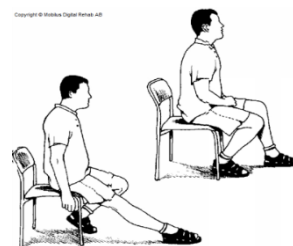


6. Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä cirka 2 dm (om det är svårt kan du istället flytta benet i sidled). Upprepa 1 - 5 gånger. Övningen underlättar för dig att komma i/ur sängen.



7. Sitt med foten i golvet. Glid med foten bakåt

så att knäleden böjs. Glid sedan med foten framåt så att knäleden sträcks ut så mycket som möjligt. Upprepa 5-10 gånger.



8. Sitt med låret understött fram till knävecket och foten i golvet. Lyft upp underbenet så att knäleden blir så rak som möjligt. Låt låret ligga kvar mot underlaget. Håll kvar 5 sek - vila 5 sek. Upprepa 5 - 10 gånger.



9 a) Sitt med underbenet hängande och slappna av. Sträva efter 90° böjning tills agrafferna (stygnen) är tagna.



9 b) När agrafferna (stygnen) är tagna – böj knäleden så mycket som möjligt. Håll kvar 5 sek – vila 5 sek. Upprepa 5 – 10 gånger.

### Utökad träning – 2 gånger/dag

10. Stå med lika belastade ben, sträck på knäna, häv upp på tå. Gå långsamt tillbaks till utgångsläget. Upprepa 5 - 20 gånger.



11. Stretcha vadmuskeln genom att ta stöd mot en vägg. Lägg tyngden på det främre benet och känn att det drar i bakre benets vadmuskel och att knäleden sträcks. Håll 20 sek - vila 5 sek. Upprepa 1-3 gånger. Utförs efter övning 10.



**Information**

**Gång:** Sträva efter normal gång med jämn belastning på benen och bra rörlighet i den opererade knäleden. Utför nedanstående övning varje gång du reser dig upp, innan du börjar gå.

Stå med fötterna parallellt. Sträck ut knäna maximalt, jämför med ditt icke-opererade ben och sträva efter lika mycket sträckning i båda knäna.



Använd två kryckkäppar den första tiden efter operationen och sedan en kryckkäpp som du håller i motsatt hand. Släpp först en krycka och sedan även den andra, men var uppmärksam så knäleden inte svullnar. Kryckkäppar används utifrån hur knäleden reagerar med svullnad och hälta under gång. Ofta går det bra att gå utan stöd inomhus tidigt efter operationen. Din fysioterapeut/sjukgymnast bedömer när det är dags att släppa kryckkäpparna.

**Trappgång:** Uppför går du med icke opererade benet först och nedför går du med det opererade benet först, d v s ett steg i taget. När styrkan och rörligheten kommer tillbaka kan du prova att gå vanligt i trappan. Det är oftast lättare att gå vanligt uppför trappan. Din fysioterapeut/sjukgymnast kommer att hjälpa dig.

Träningsredskap så som rep och rulle får du inte ta med dig hem från avdelningen. Däremot ska du ta med dig de gånghjälpmedel som du har fått utprovade av din fysioterapeut/sjukgymnast.