

Menisksutur - Träningsprogram, Jönköping

Du kommer att få ha ett knäledsskydd låst i 0°-60° under 4 veckor efter operationen. Efter dessa 4 veckor låses skyddet upp till en rörlighet på 0°-90° i ytterligare 2 veckor (v. 4-6). Knäledsskyddet ska bäras dygnet runt, men du kan knäppa upp det när du vilar i liggande. Du får kryckkäppar eftersom du bara får belasta lätt på benet under 4 veckor.

Träna nedanstående övningar, 1 - 2 gånger/dag cirka 5 - 15 repetitioner i 3 omgångar (öka antalet successivt).

1. Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge
20 gånger i följd varje timma.



2. Spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sek,
vila 5 sek.



3. Ligg på rygg och lyft benet cirka 1 dm.



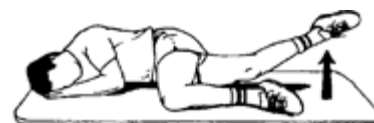
4. Ligg på mage och lyft benet cirka 1 dm,
sänk sedan långsamt ned igen.



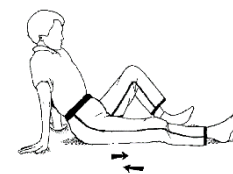
5. Ligg på "friska sidan" med opererade benet
överst i en rak linje utmed kroppen. Spänn låret
och lyft det cirka 1 dm och sänk ned igen.



6. Ligg på opererade sidan och spänn lårets insida.
Om det inte smärtar så lyft det opererade benet
uppåt cirka 1 dm och sedan sakta ned igen.



7. Glid med foten på underlaget i böjning och
sträckning av knäleden
(gärna socka på foten som minskar friktionen).
Du får max böja 65° d v s den rörlighet
som knäskyddet tillåter



8. Glid med foten framåt och tillbaka.
Ha en handduk eller boll under foten så
att den glider lätt. Du får max böja 60°
d v s den rörlighet som knäskyddet tillåter.

