

Gode råd etter operasjonen (unicondylær kneprotese)

- Unngå pute under kneet, det hindrer full strekk.
- Vær flink til å bevege deg. Det øker blodomløpet og forebygger blodpropp. Når du ligger i sengen kan du bevege på ankler, stramme lår/setemuskulatur samt gjøre øvelsene du finner under. Ta deg spaserturer innimellom. Du finner flere øvelser på baksiden av arket.

Sengeøvelser:

Bøy i hofte og kne så langt du klarer. Strekk helt ut.



Stram låret, løft benet strakt opp fra underlaget. Senk rolig ned igjen.



Bruk rullen med håndklær du har fått. Legg den i knehasen. Strekk benet ut mens knehasen presses ned i rullen.



Tøyninger:

Minst 4 ganger pr dag må du ligge og tøye strekk i kneet. Legg rullen med håndklær under hælen. Prøv å ligge ca 10-15 minutter hver gang.

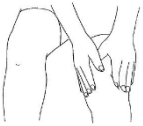
Minst 4 ganger pr dag må du tøye bøy i kneet. Sett deg på sengekanten, evt i en stol, med kneet i bøy. Du kan gjerne hjelpe til med det friske benet for å øke bøyen.

Gode råd etter utreise:

- ⇒ Bruk krykker til du er fornøyd med gangfunksjonen. Utendørs bør de brukes i minst 6 uker for å unngå fall. Ved bruk av én krykke, brukes denne på motsatt side av opererte ben. I perioder med plager fra kneet kan det være lurt å bruke krykkene.
- ⇒ Du kan ta opp bilkjøring når du har god kontroll over benet.
- ⇒ Du kan bøye så mye du klarer i kneet.
- ⇒ Vær bevisst på å vedlikeholde full strekk i kneet.
- ⇒ Unngå:
 - Tunge løft over lange perioder, f.eks tungt fysisk arbeid. Du kan løfte tungt en og annen gang uten å skade protesen.
 - Aktiviteter som innebærer løping, hopping og vridning av kneet. Situasjoner hvor du lett kan falle.
 - Slalomkjøring (langrenn er ok)
 - Huk-sitting og knestående.
- ⇒ For å øke sjansen for et godt resultat, er det viktig å holde seg i jevn aktivitet. Fortsett med øvelsene du har lært her hver dag, og ta gjerne en spasertur hver dag. Fysioterapi anbefales.

Egentreningsprogram

- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, minst 3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt hevelse eller smerte.
- De første 5-6 dagene etter operasjonen skal du unngå bøy over 90° (pga såret), etter det kan du bøye så langt du klarer.



Sett deg i en stilling hvor lår-muskulaturener helt avslappet.
Skyv kneskjellet rolig fra side til side.



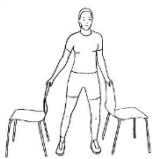
La hælen gli langs gulvet mens du rolig bøyer og strekker i kneet.
(For å få full strekk i kneet må du bøye opp i ankelen mot slutten av bevegelsen).



Låret hviler på stolsetet. Løft hælen opp fra underlaget til kneet er strakt, senk rolig ned igjen.



Opp på tå, senk ned.
Opp på hæl, senk ned.



Litt avstand mellom bena, strake knær. Flytt hele kroppsvekten rolig fra ben til ben. Du kan støtte med armene for balanse, men tyngden skal være på bena.



Løft det opererte kneet opp, senk rolig ned.



Bøy i hofter og knær, "skyt" baken ut som om du skal sette deg ned, og strekk opp igjen.



Bøy i kneet,
senk rolig ned.



Stå på det friske benet. Sett tåen på det opererte benet et lite steg bak det andre. Strekk og bøy i kneleddet mens tåen forblir i gulvet.