

Pasientinformasjon

korsbåndoperasjon + menisksutur

Restriksjoner:

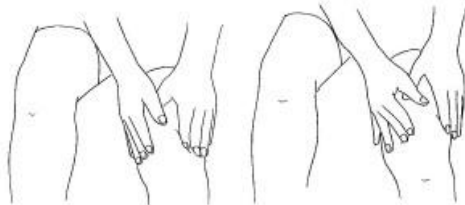
- Unngå belastning over 20 kg de første 6-8 uker
- Unngå å bøye kneet mer enn 90° de første 6-8 uker
- Unngå belastning på bøyd kne (f.eks knebøy) de første 3-4 måneder
- Unngå vridninger i kneet de første 6 månedene.
- Unngå vridningsaktiviteter minimum 9 måneder etter operasjonen

Øvelsesprogram:

- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, hele programmet gjennomføres 2-3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt smerte eller hevelse.
- Du kan gjerne avkjøle kneet med ispakning eller lignende etter trening.



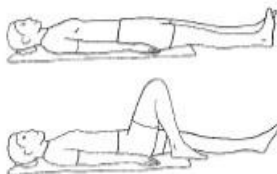
 [Vis video](#)



1. Sidebevegelse av kneskålen begge veier

#7587

Sitt med det opererte benet rett. Forsøk å slappe helt av i muskulaturen på fremsiden av låret. Legg fingertuppene inntil kanten på hver side av kneskålen din. Forsøk å dytt den rolig ut til siden og inn mot midten.



2. Ryggliggende hæl-opptrekk

#7603

Ligg på ryggen med bena strake og armene avslappet. Bøy i kne og hofta og trekk hælen langs gulvet og opp mot setet. NB! Ikke bøy lenger enn 90 grader i kneleddet!



3. Langsittende knestrekk, ball under kne

#12433

Sitt oppreist på en matte og støtt deg på begge hendene. Plasser en liten ball e.l. under kneet på det aktuelle beinet. Stram muskulaturen på fremsiden av låret slik at kneleddet strekkes helt ut. Slipp opp og gjenta.



4. Sittende strakt benløft

#12497

Sitt på kanten av stolen og strekk det opererte benet helt ut. Stram låret for å "låse" kneet. Løft benet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet strakt under utførelse. Senk ned igjen og gjenta.



5. Ryggliggende strakt benløft

#7576

Ligg på ryggen på med strake ben. Hold det opererte benet rett, stram låret for å "låse" kneet. Løft rett opp mens du bøyer hoften, senk rolig ned igjen.



6. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

#12498

Sett deg godt frem på stolsetet. Plasser foten på en teppebit e.l. for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet strakt og ankelen bøyd. Bøy kneet det du klarer, men ikke forbi 90 graders vinkel. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.



7. Stående hoftebøy og -strekk m/støtte

#12706

Stå bak en stol, plasser hendene på stolryggen for støtte. Løft kneet på opererte ben opp foran deg, pass på 90-graders vinkelen i kneet. Senk så beinet igjen og før det videre så langt bak du kommer uten å kompensere med å lene deg fremover. Gjenta vekselvis hoftebøy og hoftestrekk.



8. Trepunkts krykkegange

#7628

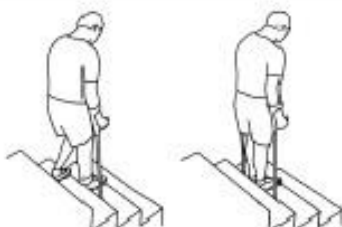
Sett begge krykkene cirka en skrittlengde frem og fordel vekten over på armene. Sett krykker og det vonde benet fram, husk å belaste maks 20 kg, og gå igjennom med friskt ben.



9. Trappegang opp m/krykker

#10348

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.



10. Trappegang ned m/krykker

#10351

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.

Tøyninger:

Bøy: Sitt slik at benet henger fritt, f.eks på kjøkkenbordet. Sitt med bøyd kne ca.5-10 minutter, 4 ganger daglig. NB! Ikke over 90° de første 8 uker.

Strekk: Ligg med benet strakt. Legg en pute eller lignende under **hælen**, slik at leggen ikke berører underlaget. 10 minutter, 4 ganger daglig.