

# Jack PCL skinne/Jack Brace

Til patienter og pårørende

## Patientinformation og øvelsesprogram

Du har fået anlagt en Jack PCL skinne eller Jack Brace.

Skinnen skal anvendes døgnet rundt.

- Du må støtte på benet.
- Du må IKKE støtte på benet.

### Plan

- Jack PCL skinne/Jack brace skal anvendes i 12 uger i alt:
  - Uge 0-4: Anvendes hele døgnet
  - Uge 5-8: Må tages af siddende på stol i forbindelse med bad og anvendes derudover hele døgnet.
  - Uge 9-12: Må tages af ved let aktivitet fx gang, let arbejde m. m. Anvendes ved træning eller tungt arbejde

Efter 12 uger: Seponeres skinnen af fysioterapeuten i kommunen. Skinnen skal returneres til Fysio- og Ergoterapi Afdelingen på Esbjerg Sygehus.

Den udleverede skruetrækker skal medbringes til kommunal genoptræning.

- Anden plan:

---

---

---

---

# Jack PCL skinne/Jack Brace

## Undgå hævelse

Du kan opleve, at dit ben hæver. For at undgå hævelse skal du undgå overbelastning, fx lange gåture. Du kan stimulere blodcirkulationen ved at ligge med benet placeret over hjertehøjde og vippe med foden i minimum 5 minutter, mindst 3 gange om dagen og gerne oftere. Placér gerne benet højt, når du sidder. Oplever du tegn på overbelastning, kan du ydermere give knæet hvile og anvende en ispose.

## Af- og påtagning af skinne

### Aftagning:

Fjederspænding deaktiveres ved at indstille grebene i begge sider til OFF og skubbe underbensskallen bagud til stop.

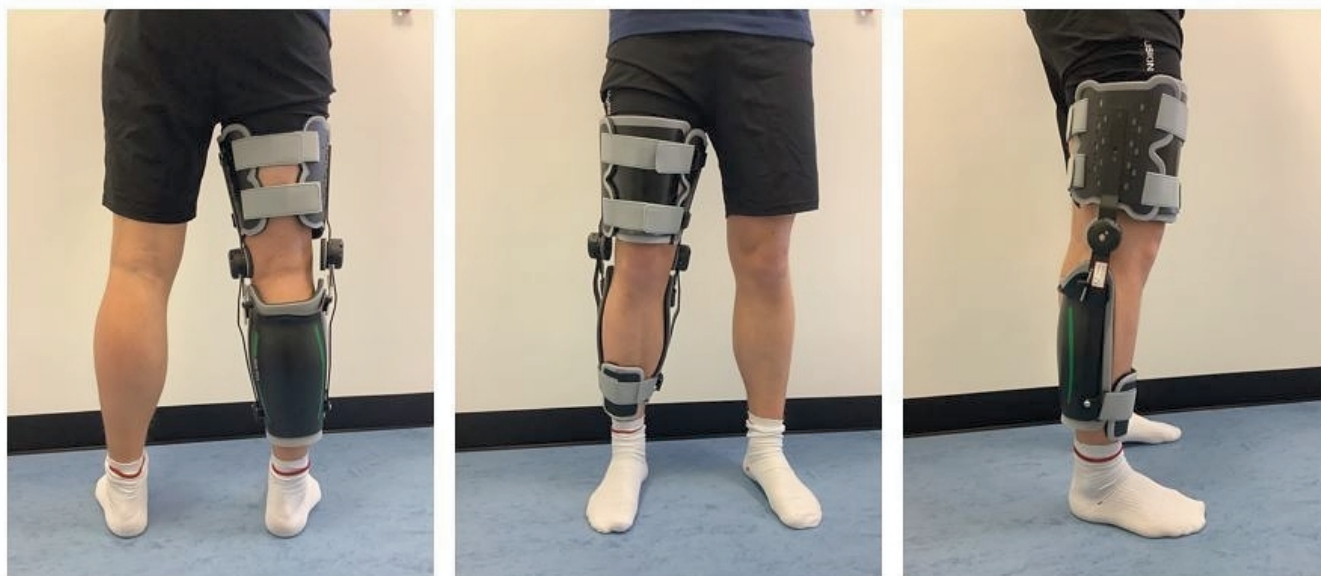
Spænderne kan herefter åbnes og benet løftes ud.

### Påtagning:

Placér benet i skinnen og spænderne lukkes. Grebene sættes til ON, og skallen skubbes igen bagud indtil hørbart klik, hvorefter du mærker et pres fremad på underbenet.

Skinnen kan let glide ned i løbet af dagen og dermed sidde forkert. Hvis dette sker, så tag den af som beskrevet og træk skinnen op på plads, så hængslerne sidder omkring knæet, hvorefter skinnen lukkes og mekanismen aktiveres.

Korrekt påsat skinne skal sidde således:



# Jack PCL skinne/Jack Brace

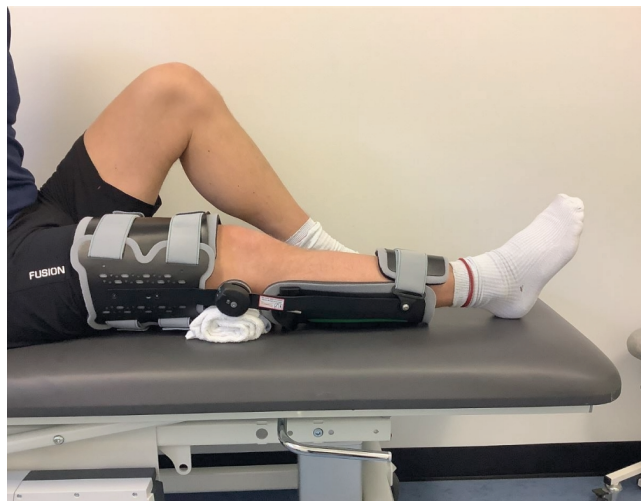
## Øvelsesprogram

### Øvelse 1

Udgangsstilling: Langsiddende og med et sammenfoldet håndklæde under knæet.

Bøj fodleddet op og pres knæet ned i håndklædet.  
Hold spændingen i 5 sekunder.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



### Øvelse 2

Udgangsstilling: Siddende på en stol, så langt fremme som muligt, med en pose, viskestykke eller håndklæde under den ene fod.

Glid foden bagud, løft hælen for at øge knæbøjningen.  
Lad foden glide frem igen.

OBS! Bliv eventuelt i yderstillingen for at holde strækket på knæets forside.

Antal gentagelser: \_\_\_\_\_



## Kontakt

Oplever du problemer med skinnen eller har spørgsmål så kontakt:

Esbjerg Sygehus  
Fysio- og Ergoterapi Afdelingen  
Telefonnummer: 79 18 23 75