

Øvelser for knæ - til udlevering i Ortopædkirurgisk Ambulatorium/Skadestuen



På de næste sider er der nogle øvelser som har til formål at give dig god bevægelighed, styrke og stabilitet i dit knæ igen. Du kan gå i gang med øvelserne allerede i dag.

Øvelser udføres en gang dagligt. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem.

Hævelse og smerter

Tilpas din aktivitet efter knæets tilstand - det vil sige respekter hævelse og smerte. I tilfælde af tiltagende hævelse og/eller smerter i knæet:

- Lig med benet over hjertehøjde efter behov.
- Læg en ispose på knæet ca. 20 minutter ad gangen. Isposen pakkes ind i et viskestykke.
- Kan gentages flere gange dagligt.

Skade på sideledbånd

Sport, der belaster knæets sideledbånd bør undgås i 6 måneder (brystsvømning, fodbold m.m.). Løb kan ofte genoptages 4 uger efter DonJoy skinnen er fjernet.

Cykling

Du må cykle, når du kan.

Justering af skinne

Har du en DonJoy skinne på knæet er det nødvendigt at løsne stropperne og trække skinnen op på plads flere gange dagligt, da den kan glide ned.

Øvelser



Udgangsposition

Sid med en pølle eller et sammenrullet håndklæde under knæet.

Træning

Bøj fodleddet op og pres knæet ned i pøllen.

Hold spændingen i 5 sekunder.

Gentag øvelsen 30 gange.



Udgangsposition

Lig på maven med fødderne ud over kanten, evt. på tværs af sengen.

Træning

Bøj knæet, så foden kommer op mod balden. Sænk benet igen. Det må gerne stramme i knæhasen.

Gentag øvelsen 30-50 gange.



Udgangsposition

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Der skal være lidt afstand mellem fødderne.

Træning

Spænd muskelkorsettet og balderne. Rul ryggen langsomt op indtil hofterne er strakte. Hold igen, når ryggen rulles tilbage til udgangsstilling.

OBS! Ryggen skal ikke "i bro". Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.

Gentag øvelsen 30 gange.



Udgangsposition

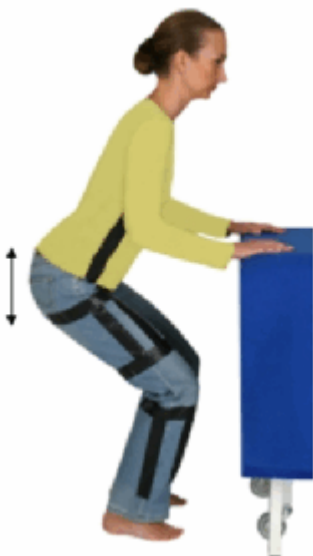
Stå med det skadede ben på en skammel eller trappe.

Træning

Før kroppen fremefter, så knæet bevæges ind over foden. Det må gerne stramme.

Hold stillingen i 5 sekunder.

Gentag øvelsen i 5 minutter 3 gange dagligt, indtil der er fuld bevægelighed i knæet.



Udgangsposition

Stå med lidt afstand mellem fødderne.

Træning

Bøj ned i knæ.

Stræk knæene igen.

OBS! Pas på at du ikke bøjer for meget i hoftelæddet.

Gentag øvelsen 30 gange.

Når du ikke har smerter, mens du går, kan du begynde på følgende øvelser:



Udgangsposition

Stå med front mod og det skadede ben på en skammel eller trappe.

Træning

Stræk knæet og løft dig op på ét ben.
Træd langsomt ned igen.

Gentag øvelsen 30 gange.



Udgangsposition

Stå med siden til og det skadede ben på en skammel eller trappe.

Træning

Stræk knæet og løft dig op på én ben.
Træd langsomt ned igen.

Gentag øvelsen 30 gange.



Udgangsposition

Stå på det skadede ben med vægten fordelt på hele foden. Ryggen holdes i neutral stilling.

Træning

Krum tæer.

Det modsatte ben føres roligt frem og tilbage.

Gentag med modsatte ben.

OBS! Knæet på standbenet skal holdes strakt, men ikke overstrakt. Der kan benyttes blødt underlag for at øge sværhedsgraden.

Gentages gerne flere gange dagligt.

Udspænding



Udgangsposition

Stå med front mod væggen og fødderne ligefrem. Bagerste ben strakt og forreste ben bøjet.

Udspænding af lægmusklen

Flyt vægten frem på forreste ben og pres bagerste hæl i gulvet.

Strækket skal mærkes i øverste del af lægmusklen på det bagerste ben.

Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag 2 gange.



Udgangsposition

Stå med det dårlige ben på et trin. Stræk knæet og bøj foden op, så tæerne peger mod loftet.

Udspænding af hasemusklens

Bøj ned i bagerste ben og læn dig fremover, mens du holder forreste knæ strakt og foden bøjet.

Hold strækket i 30 sekunder.

Gentag 2 gange.