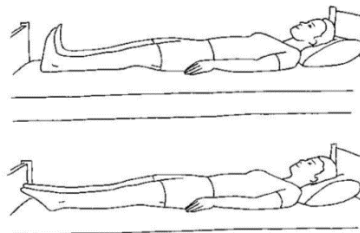


Postoperative øvelser kne

Du kan gjøre øvelsene fra operasjonsdagen til du har fått time hos fysioterapeut. Gjør øvelsene med ca 10 repetisjoner, 3 ganger for dagen. Øvelsene skal ikke gi økt hevelse eller smerte som varer mer enn 2-3 timer. Smertene skal roe ned etter end øvelsessøkt.

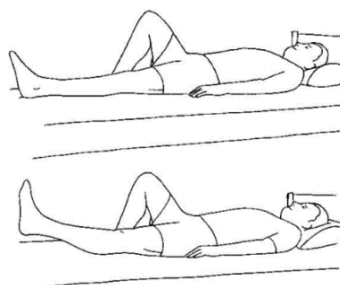
Liggende ankel bøy og strekk

Ligg på ryggen med strake ben. Beveg vekselvis begge føtter i retning ansiktet og press begge føtter ned mot sengeenden.



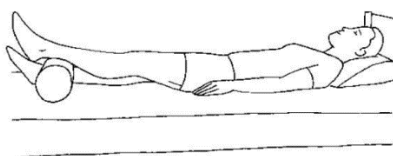
Liggende knestrekk

Ligg på ryggen med begge beina strake. Press baksiden av kneet i underlaget og forsøk samtidig å løfte hælen. Kjenn at du bruker muskulaturen på framside av låret, drar kneskjellet oppover. Gjør gjerne øvelsen samtidig på frisk side for lettere å få kontakt med riktig muskulatur.



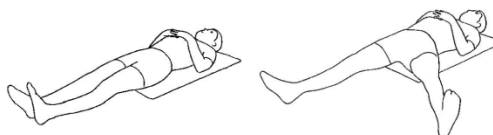
Liggende tøyning bakside lår

Ligg på ryggen med strake bein. Plasser en pølle under ankelen på det opererte beinet. Slapp av og kjenn om det strekker på baksiden av beinet. Gjør dette 10 minutter, 3 ganger for dagen.



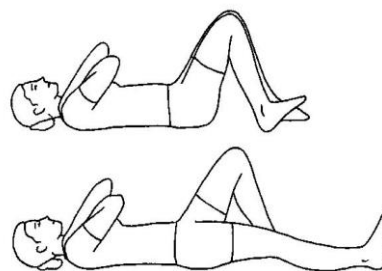
Ryggliggende utoverføring i hofte

Ligg på ryggen med strake ben. Ligg i ro med overkroppen og før det opererte beinet ut til siden og tilbake langs underlaget. Pass på at kne og tær peker rett opp gjennom hele øvelsen. Legg gjerne en plastpose under hælen slik at beinet sklir lettere.



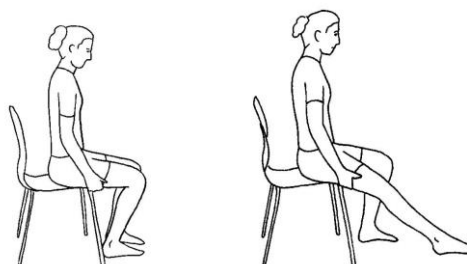
Ryggliggende hælopphekk

Ligg på ryggen. Bøy kne på operert bein og strekk ut igjen.



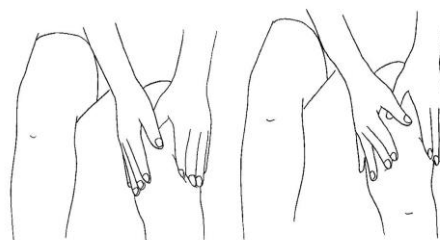
Sittende strekk og bøy av kne

Sitt på kanten av stolen med begge beina i gulvet. Skli foten fremover på gulvet, strekk ut kneet helt og stram lårmuskelen godt. Skli deretter tilbake ved å bøye i kneet. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bevegelse av kneskjellet

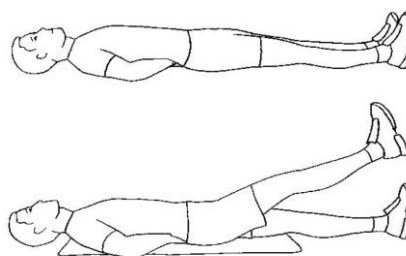
Sitt med benet rett. Forsøk å slappe helt av i muskulaturen på framsiden av låret. Legg fingertuppene inntil kanten på hver side av kneskålen din. Forsøk å dytte den rolig ut til siden og inn mot midten. Forsøk deretter å dytte kneskjellet opp og ned.



Ryggliggende strake benløft

Ligg på ryggen med strake ben. Løft det aktive benet ved å bøye i hoften, mens du sørger for å holde benet strakt. Stans ved ca 45 graders bøy i hoften.

Du skal ikke gjøre denne øvelsen før du klarer å strekke kneet helt ved hjelp av lårmuskulaturen.



Lykke til!

Øvelsesprogrammet er utarbeidet av fysioterapeutene ved ortopedisk seksjon Haukeland universitetssykehus. Telefon 55970444 / 55973737.