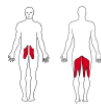
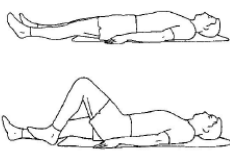


Gode råd og øvelser etter kneprotese-operasjon:

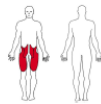
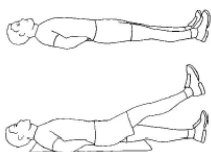
- Unngå pute under kneet, det hindrer full strekk.
- Vær flink til å bevege deg. Det øker blodomløpet og forebygger blodpropp. Når du ligger i sengen kan du bevege på ankler, stramme lår/setemusklatur samt gjøre øvelsene du finner under her. Ta deg spaserturer innimellom. Du finner flere øvelser på baksiden av arket. Egeninnsats vil være avgjørende for et vellykket resultat!

Sengeøvelser:



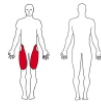
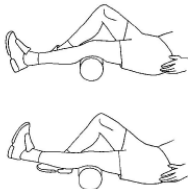
Liggende kne- og hoftebøy

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



Strakt benløft

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



Knestrekk på pute

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.

Egentreningsprogram finner du på neste side

Vil du se video av øvelsene, kan du scanne denne koden:

- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, minst 3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt hevelse eller smerte.



Vis video



Sidebevegelse av kneskålen begge veier

#7587

Sett deg i en stilling hvor lårmuskulaturen er helt avslappet. Skyv kneskålen rolig fra side til side.



Sittende strekk og bøy i kne

#12498

Legg en liten tøybit under foten slik at den glir lett på gulvet. Strekk kneet, bøy opp i ankelen mot slutten av bevegelsen slik at du oppnår full strekk i kneleddet. Deretter bøyer du kneet så langt du klarer.



Sittende knestrekk

#11474

Løft hælen og strekk kneleddet helt ut. Senk rolig ned igjen. Låret skal hvile på stolsetet under hele øvelsen.



Tåhev m/ støtte

#13341

Opp på tå - senk ned. Opp på hæl - senk ned.



Stående vektoverføring med støtte

#7610

Stå med litt avstand mellom bena, strake knær. Flytt hele kroppsvekten rolig fra ben til ben. Du skal støtte med armene for å holde balansen, men tyngden skal være på føttene.



Kneløft

#7617

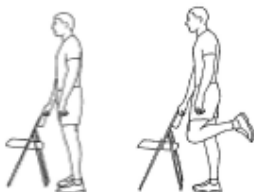
Løft det opererte kneet opp, senk rolig ned igjen.



Knebøy

#7620

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



Knebøy

#9041

Bøy kneet, senk rolig ned igjen.



Stående hoftebøy og -strekk m/støtte

#12706

Stå på det friske benet. Bøy det opererte kneet opp foran deg, fortsett så bevegelsen ved å strekke benet rett bak uten å bøye overkroppen frem.