

Pasientinformasjon

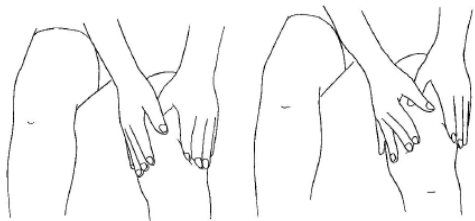
artroskopi i kne med menisksutur

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) inntil 3-4 måneder
- Unngå vridninger i kneet de første 3-4 måneder

Egentreningsprogram:

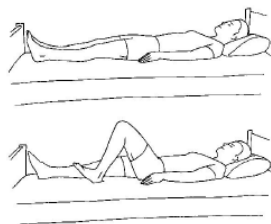
- 8-10 repetisjoner av hver øvelse, minst 3 ganger daglig.
- Øvelsene skal ikke gi økt hevelse eller smerter.
- Du kan gjerne avkjøle kneet med ispakning eller lignende etter trening.



1. Sidebevegelse av kneskålen begge veier

#7587

Sitt med 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. Bøy og strekk i kne

#8962

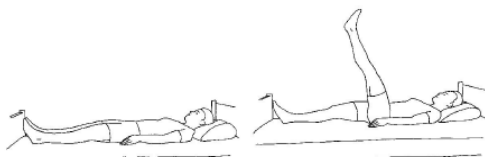
Bøy i hofte og kne ved å trekke hælen langs madrassen. Skyv rolig tilbake til utgangsstilling og strekk kneet helt ut. NB! Husk at du ikke skal bøye kneet forbi 90 grader.



3. Langsittende knestrekk, ball under kne

#12433

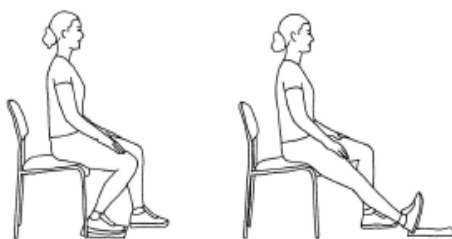
Sitt oppreist på en matte og støtt deg på begge hendene. Plasser en liten myk ball e.l. under kneet på det aktuelle beinet. Stram muskulaturen på fremsiden av låret slik at kneleddet strekkes helt ut. Slipp opp og gjenta.



4. Strakt beinløft

#8965

Stram låret, bøy opp i ankelen og løft beinet strakt opp fra underlaget. Senk rolig ned igjen.



5. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

#12498

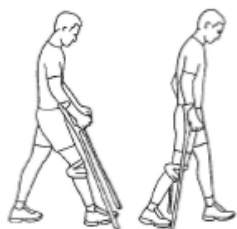
Sitt helt fremme på stolsetet. Plasser foten på en teppebit e.l. for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet bøyd, men ikke forbi 90 grader. Strekk så kneet helt ut og trekk samtidig som du bøyer opp i ankelen. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.



6. Stående hoftebøy og -strekk m/støtte

#12706

Stå bak en stol, plasser hendene på stolryggen for støtte. Løft kneet opp foran deg. 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.

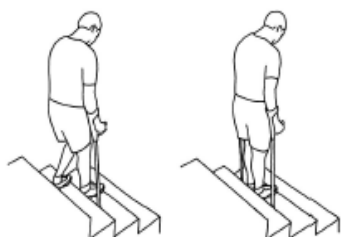


7. Trepunkts krykkegange

#7628

Innstilling av høyde på krykker: Når du står med armen hengende ned, skal håndtaket på krykken være på høyde med håndleddet.

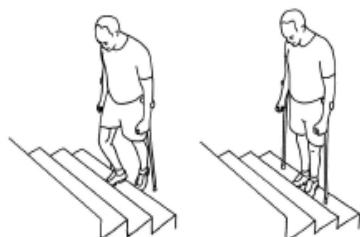
Sett begge krykkene cirka en skrittlengde frem og fordel vekten over på armene. Sett krykker og det opererte benet fram, og gå igjennom med friskt ben. Husk at du skal avlaste det opererte beinet.



8. Trappegang ned m/krykker

#10351

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



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 opererte benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det opererte benet.



 [Vis video](#)