

PASIENTINFORMASJON BRUSKTRANSPLANTASJON I KNE

Kneleddet består grovt sett av leggben og lårben som beveger seg i forhold til hverandre. Benflatene er dekket av bruskceller som beskytter benflatene. Ved skade av brusken kan det være aktuelt å transplantere ny brusk til skadet område.

For å redusere hevelse og blødning blir det lagt en stram elastisk bandasje fra foten til over kneet umiddelbart etter operasjonen. Denne kan godt sitte på 1-2 dager, men bør tas av hvis den føles ubehagelig stram. Bandasjen vil ofte erstattes med en blodproppforebyggende strømpe etter et par dager. Du bør ta det med ro operasjonsdagen og hvile med benet strakt mot underlaget og gjerne kjøle det ned med kuldepakning.

Det er gunstig med tidlig bevegelse av kneet i bøy og strekk for å stimulere brusken. Du vil derfor så lenge du er inneliggende på sykehuset bruke en "kinetec"-maskin som passivt beveger kneet ditt i bøy og strekk. Innen hjemreise bør du ha kommet opp i 60 grader bøy i kneet og kunne strekke det helt ut.

Aktivitetsnivået i denne perioden skal styres av hvor mye hevelse og smerte du har. Hovner kneet opp må du ta det med ro og gjerne ise ned samt ligge med benet høyt i perioder. Hevelse vil hindre deg i å bevege kneet og du stivner fort til.

Du må bruke krykker i ca 6 uker med maks 20 kg belastning på foten. Du vil bli instruert i riktig krykkegange av fysioterapeuten. Du skal prøve å gå så normalt som mulig med bøy og strekk i kneet. Vanligvis er det ingen restriksjoner på hvor mye du kan få bøye eller strekke.

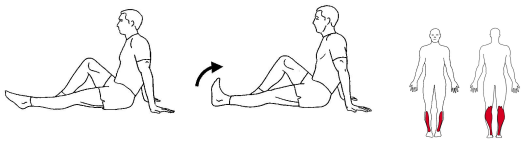
Ca 2 uker postoperativt skal du begynne den videre rehabilitering hos en ekstern fysioterapeut.

Lykke til!

Hilsen fysioterapeutene
Tlf: 22117213
Ortopedisk avdeling, Ullevål
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSENE

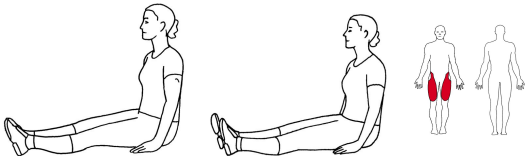
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-6 ganger daglig.



1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt eller ligg på ryggen. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

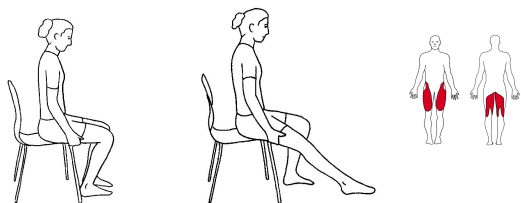
Repetisjoner: 20-30



2. Stramme lårmuskel sittende

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneeleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

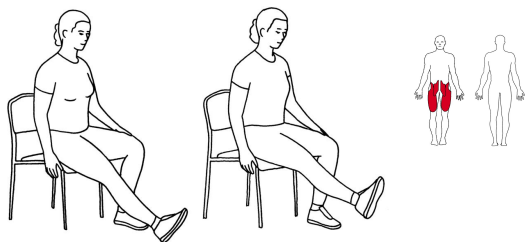
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



3. Sittende strekk og bøy av kne

Sitt på kanten av stolen med begge bena i gulvet. Skli foten fremover på gulvet og deretter tilbake ved å bøye i kneet. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen. Overhold bevegelsesrestriksjoner.

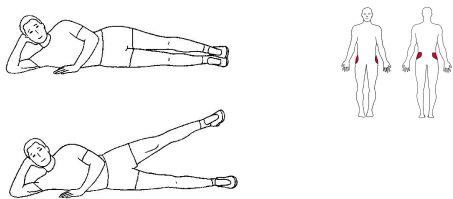
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Strakt benløft i sittende

Sitt ut mot kanten på en stol og hold det ene benet strakt. Stram lårmuskelen og løft benet strakt cirka 10 cm opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen.

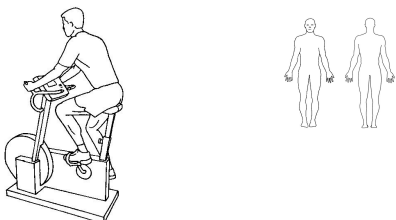
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Sideliggende ettbensløft

Ligg på siden med strake ben og støtt hodet med den ene hånden. Løft det øverste benet oppover. Sørg for at tærne peker rett fram og at all bevegelsen skjer i hoften. Unngå derfor å vippe bekkenet mot deg eller rotere i hoften. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



6. Ergometersyssel

Du kan forsøke rolig bevegelsestrening uten motstand med bruk av ergometersyssel når du kommer hjem. Du kan startet med å pendle frem og tilbake med bena på pedalene, uten å sykle helt rundt.

Duration : 10 min 0 sek

