

PASIENTINFORMASJON

MENISKOPERASJON / ARTROSKOPI I KNEE

Meniskene ligger som 2 støtdempende puter inne i kneet. Skade på menisken kan føre til plager i form av smerter, instabilitet og låsningstendens i kneet. Ved vedvarende plager kan det være aktuelt med et inngrep hvor deler av eller hele menisken fjernes.

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. Du bør ta det litt med ro operasjonsdagen og hvile med benet hevet og strakt mot underlaget for å holde hevelse og smerte til det minimale. Unngå fristelsen til å legge en pute under kneet. Kuldepakning rundt kneet anbefales å bruke flere ganger om dagen ettersom det kan ha en smertedempende effekt og i noe grad minke hevelse. Poser med frosne grønnsaker pakket inn i et håndkle er fine å bruke som ispose.

Du kan starte med øvelsene som instruert alt samme dag som operasjonen. Aktivitetsnivået, spesielt den første uken, skal styres ut fra hvor mye hevelse og smerte du har. Det varierer fra person til person. Hovner kneet opp bør du tilpasse aktivitetsnivået og gjerne hvile med benet høyt i perioder. Hevelse vil hindre deg i å bevege kneet, og du blir fort stiv.

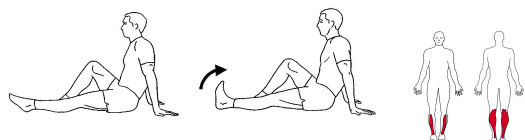
Bruk 2 krykker i ca. 1 uke med belastning inntil det smerte og hevelse tillater. Når du kan gå normalt uten å halte kan du legge bort krykkene. Det er hevelse og smerte som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt. Prøv å gå så normalt som mulig fra første stund med strekk og bøy i kneet.

Lykke til!

Hilsen Fysioterapeutene
Tlf: 23013535 eller 91126654
Ortopedisk avdeling
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSER

Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-5 ganger daglig.



1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

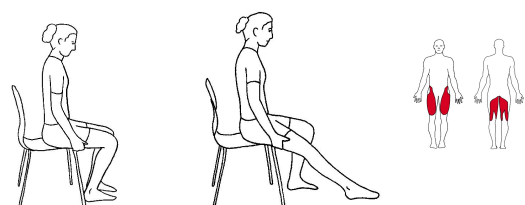
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



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.

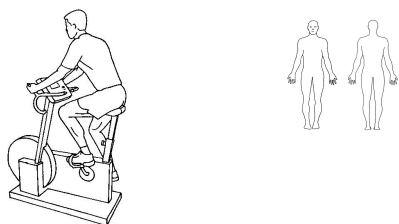
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



3. Sittende strekk og bøy av kne

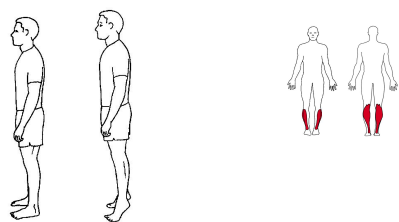
Sitt på kanten av stolen med begge beina i gulvet. Skli foten fremover på gulvet og deretter tilbake ved å bøye i kneet. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Sykkel

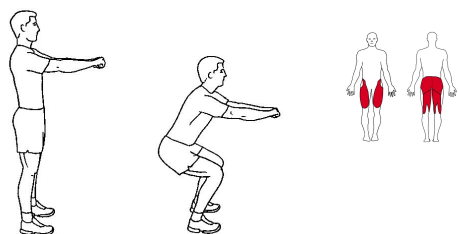
Du kan starte med ergometersykkel etter 2-4 dager, avhengig av knesmerter. Start forsiktig, gjerne kun 5-10 min de første gangene.



5. Tåhev

Øvelsen kan forsøkes etter 2-4 dager. Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående og deretter ned igjen. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20



6. Knebøy

Øvelsen kan forsøkes etter 2-4 dager. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20

