

PASIENTINFORMASJON VED SUTUR AV MENISKROT I KNE

Hvorfor operasjon? Meniskene ligger som 2 støtdempende puter inne i kneet. Skade på menisken kan føre til plager i form av smerter, instabilitet, stivhet og låsningstendens i kneet.

Generelle anbefalinger: For å redusere hevelse og blødning blir det umiddelbart etter operasjonen lagt en stram elastisk bandasje fra foten til over kneet. Denne kan ligge på 1-2 dager, men bør tas av og legges på ny 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 inni et håndkle er fine å bruke som ispose.

Belastning: Bruk krykker å gå som normalt som mulig, men med maks 15-20 kg belastning på operert fot. Krykker må benyttes i minimum 6 uker. Etter 6 uker er det smerte, hevelse og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt.

Bevegelse: Unngå bøy av kneet over 90 grader de første 6 ukene. Ingen ergometersykling første 6 uker. Unngå belastning med bøyde kne over 90 grader første 4 måneder.

Øvelser: Du kan starte med øvelsene som instruert alt første dag etter operasjonen. Aktivitetsnivået spesielt de første ukene 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. I de første ukene er det viktig å holde bevegelsen i gang slik at kneet ikke stivner helt til.

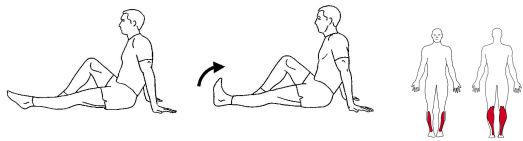
Fysioterapi: Du vil få tilbud om kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca. 2 og 6 uker etter operasjonen for deg som bor i Oslo og omegn. Dette for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelse. Bor du lengre unna kan det være aktuelt med videokonsultasjon. Det anbefales oppstart hos fysioterapeut på hjemsted ca. 2 uker etter operasjon. Ta kontakt tidlig.

Lykke til!!!

Hilsen Fysioterapeutene
Tlf: 23013535 eller 91126654
Ortopedisk avdeling,
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSER

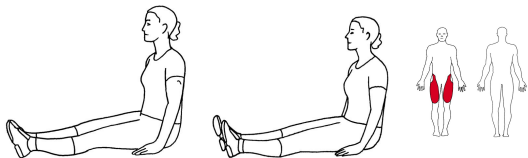
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks 4-6 ganger daglig.



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 ankelledet.

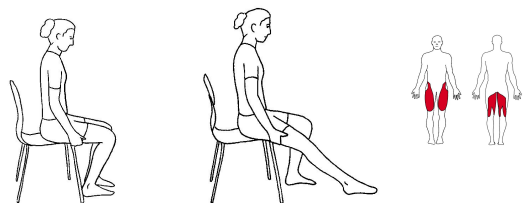
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



2. Stramme lårmuskel sittende

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

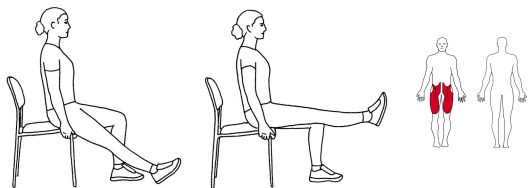
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



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. Du skal maks bøye til 90 grader i kneet. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen.

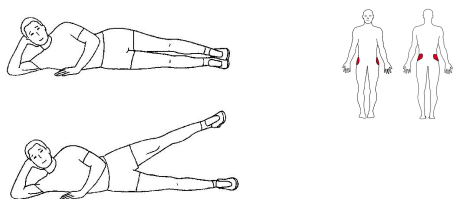
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Sittende strakt benløft

Sitt på kanten av stolen. Stram opp muskel på fremside av lår. Løft det aktuelle beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet strakt under utførelse. Senk ned igjen og gjenta.

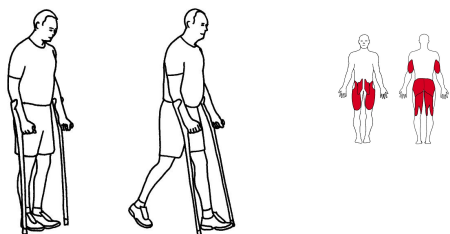
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



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. Denne øvelsen kan også gjennomføres fra stående utgangsstilling.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



6. Trepunkts krykkegange

Sett begge krykkene en skrittlengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom.

