

PASIENTINFORMASJON VED MENISKSUTUR I KNE

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. Ved vedvarende plager kan det være aktuelt med et inngrep hvor man prøver å bevare menisken ved å sy den sammen.

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.

Du kan starte med øvelsene som instruert alt første dag etter 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. I de første 6 ukene er det viktig å holde bevegelsen i gang innen restriksjonene slik at kneet ikke stivner helt til.

Bruk 2 krykker og delbelast benet de første 2-4 uker som instruert. Det er viktig å få inn et normalt gangmønster med fotavvikling umiddelbart. Du kan avvikle krykkene når du har tilfredsstillende kontroll av lårmuskulatur og kan gå normalt uten å halte.

Du vil få tilbud om en kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca to uker etter operasjonen for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelighet, dersom du bor i Oslo eller omegn. Dersom du bor lengre unna kan videokonsultasjon være aktuelt.

Videre forholdsregler:

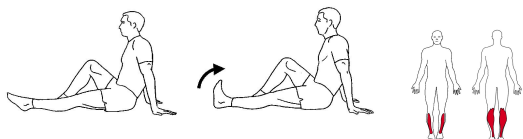
- Unngå bøy av kneet over 90 graders de første 6 ukene.
- Unngå å belaste kneet i bøyd stilling når du går i trapp de første 6 ukene.
- Unngå sykling på ergometersykkel de første 6 ukene postoperativt.
- Unngå dype knebøy de første 3 mnd

Start trening hos fysioterapeut i nærheten av der du bor ca 2 uker etter operasjonen.

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

SNU ARKET FOR ØVELSER

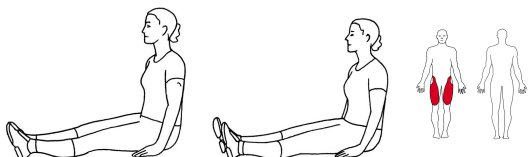
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks 4-6 ganger daglig.



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 ankelleddet.

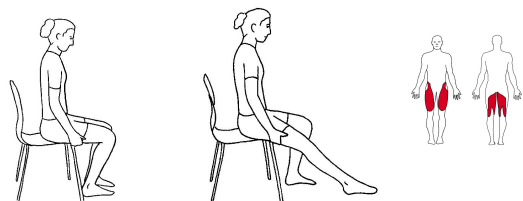
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



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.

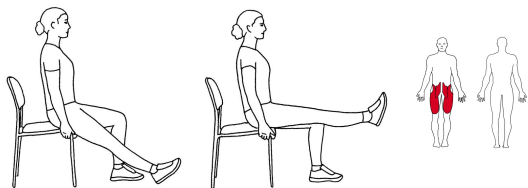
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



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.

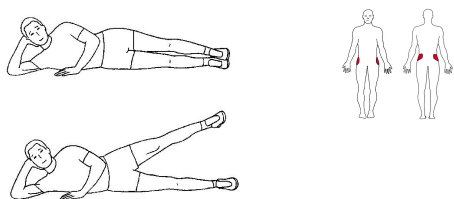
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



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.

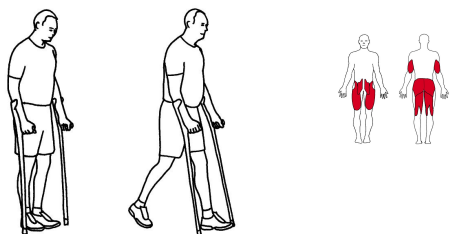
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



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.

