

PASIENTINFORMASJON MIKROFRAKTUR I KNE

Leddflatene i kneet er dekket av brusk som ligger som et beskyttende lag for å unngå direkte kontakt med ben. Skade på brusken kan gi plager i form av smerter. Dersom det foreligger en skade på brusken kan det være aktuelt med et inngrep som kalles mikrofraktur.

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 for å holde hevelse og smerte til det minimale.

Det er gunstig med tidlig bevegelse av kneet i bøy og strekk for å stimulere den skadete brusken. Du vil derfor så lenge du er inneliggende på sykehuset bruke en ”kinetec” skinne 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 bør du tilpasse aktivitetsnivået og gjerne hvile 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.

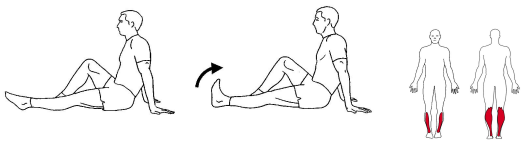
Du vil få tilbud om en kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca to uker etter operasjonen for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelse, dersom du bor i Oslo eller omegn. Bor du lengre unna kan det være aktuelt med videokonsultasjon.

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

Lykke til!

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

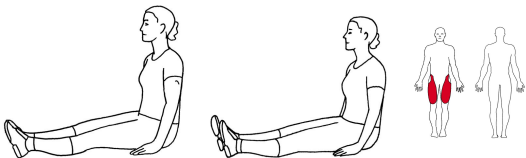
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, f eks. 4-5 ganger daglig.



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.

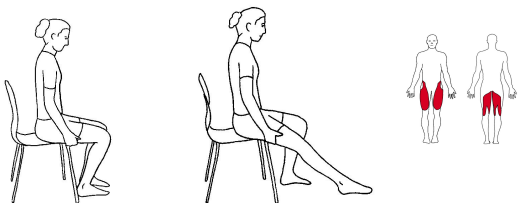
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



2. Stramme lårmuskel sittende

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

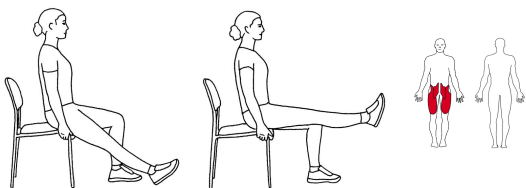
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



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.

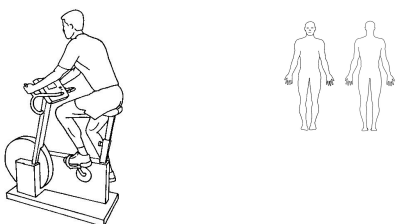
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Sittende strakt benløft

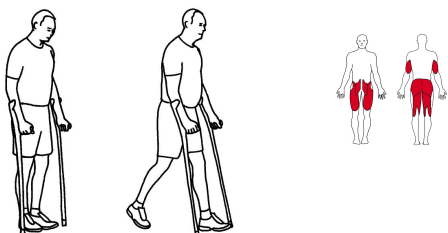
Sitt på kanten av stolen. Stram opp i muskulatur på fremside av låret. Løft det aktuelle beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet strakt under utførelse. Senk ned igjen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Ergometersykkel

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



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.

