

PASIENTINFORMASJON VED OSTEOCHONDRITIS DISSECANS (OCD)

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. Ved OCD løsner en bit av brusken fra benet. Dersom det er mulig vil man forsøke å feste den løse bruskbitten igjen ved hjelp av piler eller skruer.

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. I de første 6 ukene er det viktig å holde bevegelsen i gang innen restriksjonene slik at kneet ikke stivner til. 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. Prøv å gå så normalt som mulig fra første stund selv om belastningen er redusert.

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. Bor du lengre unna kan videokonsultasjon være aktuelt.

Videre forholdsregler:

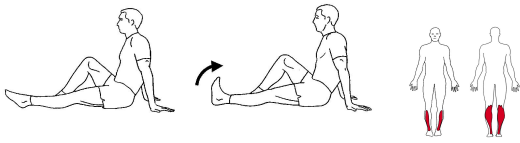
- Delbelastning, maks 20 kg belastning på fot, med støtte i to krykker i 6 uker.
- Unngå å belaste kneet i bøyd stilling når du går i trapp de første 6 ukene.

Start trening hos fysioterapeut på hjemsted ca. 2 uker etter operasjonen. Du må seg ta kontakt.

Lykke til!

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

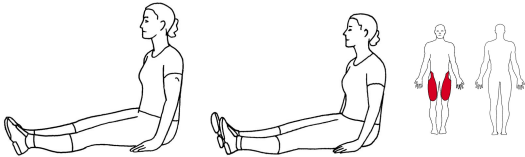
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-6 ganger daglig.



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.

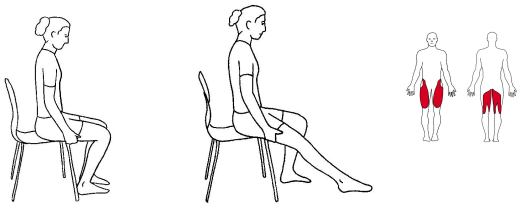
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



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.

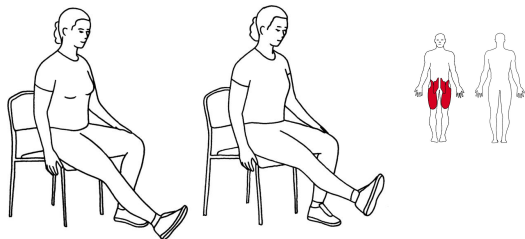
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



3. Sittende strekk og bøy av kne

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

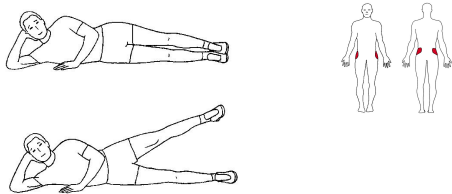
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Strakt benløft i sittende eller liggende

Ligg på ryggen eller 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.

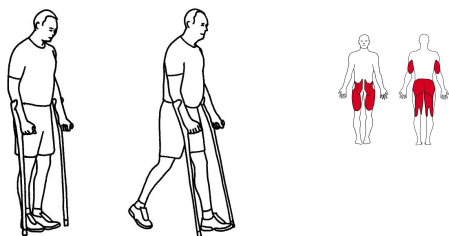
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



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.

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. Pass på å overholde belastningsrestriksjoner.

