



## **PASIENTINFORMASJON VED REKONSTRUKSJON AV SIDEBÅND I KNEE**

På innsiden og utsiden av kneet ligger et sidebånd som bidrar til å opprettholde sideveis stabilitet i kneet. Ved skade på ett av disse får man ofte plager i form av at kneet gir instabilitet innover eller utover. Dette leddbåndet klarer stort sett å gro tilbake på plass av seg selv, men dersom instabiliteten vedvarer kan det være aktuelt å rekonstruere det ødelagte ligamentet.

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.

Du får tilpasset en kneskinne som kan hjelpe å holde kneet stabilt sideveis. Denne må sitte på ved aktivitet og når du sover. Den kan tas av i dusjen og når du ligger helt i ro.

Du kan starte med øvelsene som instruert alt første dag etter operasjonen. I de første 6-8 ukene er det viktig å holde bevegelsen i gang innen restriksjonene slik at kneet ikke stivner helt til. Aktivitetsnivået i denne perioden skal styres av hvor mye hevelse og smerte du har. Hovner kneet opp må du ta det med ro og gjerne ise ned samt ligge med benet høyt i perioder. Hevelse vil hindre deg i å bevege kneet og du stivner fort til.

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 videokonsultasjon være aktuelt.

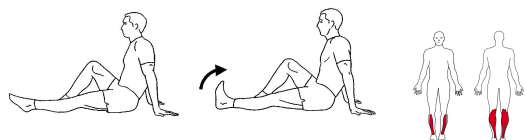
### **Videre forholdsregler:**

- Belastning inntil maks 20 kg med støtte i to krykker.
- Prøv å gå så normalt som mulig fra første stund selv om belastningen er redusert.
- Kneskinnen skal sitte på i minimum 6-8 uker.
- Start trening hos fysioterapeut på hjemsted ca 2 uker etter operasjonen.

### **Lykke til!**

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

Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Gjennomføres 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.

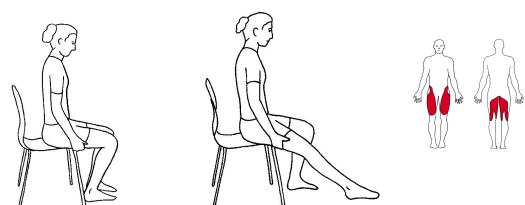
**Sett: 3 , Repetisjoner: 30**



### 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.

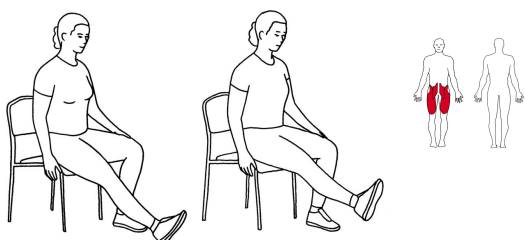
**Sett: 3 , Repetisjoner: 20**



### 3. Sittende strekk og bøy av kne

Sitt på kanten av stolen med begge 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.

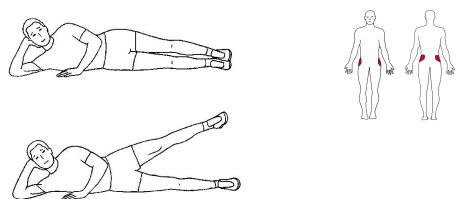
**Repetisjoner: 10 , Sets: 3**



### 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.

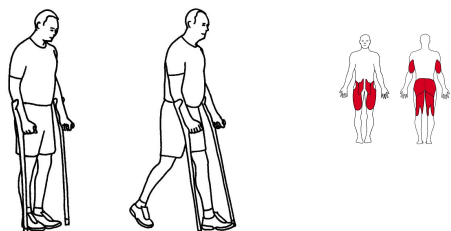
**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



### 5. Sideliggende ettbensløft

Når sårsmarter har avtatt kan du starte med denne øvelsen. 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.

