

PASIENTINFORMASJON

For deg som har fått rekonstruert nytt fremre korsbånd

Hvorfor operasjon? Inne i kneet finner man to korsbånd, et fremre og et bakre. Disse bidrar til å opprettholde stabiliteten i kneet. Fremre korsbånd er det leddbåndet som oftest ryker, litt avhengig av skademekanismen. Ved skade på fremre korsbånd får man ofte vedvarende plager i form av at kneet gir etter og man får en sviktfølelse ved aktivitet. Blir dette plagsomt kan det være aktuelt å rekonstruere det ødelagte ligamentet.

Generelle anbefalinger: For å redusere hevelse og blødning blir det lagt en stram elastisk bandasje fra foten og opp til låret umiddelbart etter operasjonen. Denne kan godt ligge på 1-2 dager, men bør tas av hvis den føles ubehagelig stram. Du bør ta det med ro operasjonsdagen og hvile med benet høyt, strakt mot underlaget for å holde hevelse og smerte til det minimale. Unngå 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 grønsaker pakket inn i et håndkle er fine å bruke som ispose.

Belastning: Bruk krykker og gå så normalt som mulig, men med delbelastning på fot. Krykker anbefales å bruke et sted mellom 2-4 uker. Etter 2 uker kan du gradvis øke belastningen til du kan gå normalt uten å halte. Det er smerte, hevelse og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt.

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

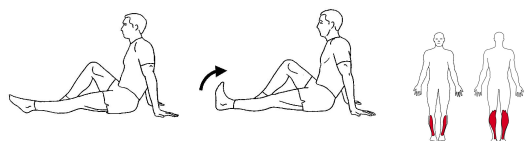
Fysioterapi: Du vil få tilbud om en kontrolltime hos våre fysioterapeut ca. 2 og 6 uker etter operasjon for deg som bor i Oslo og omegn. Dette for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelse. Bor du lengre unna kan det være aktuelt med videokonsultasjon. Det anbefales oppstart hos fysioterapeut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

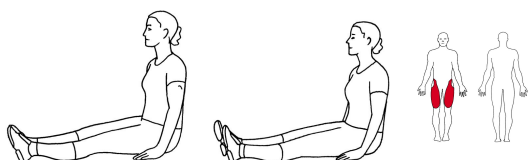
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-6 ganger daglig.



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.

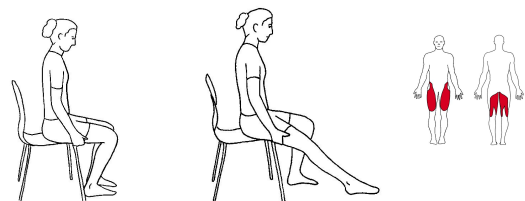
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



2. Stramme lårmuskel sittende

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

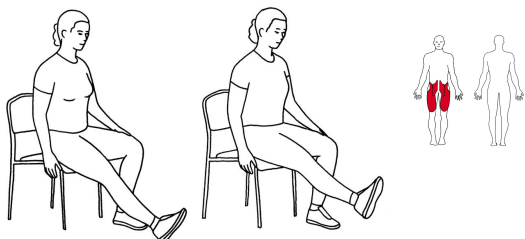
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



3. Sittende strekk og bøy av kne

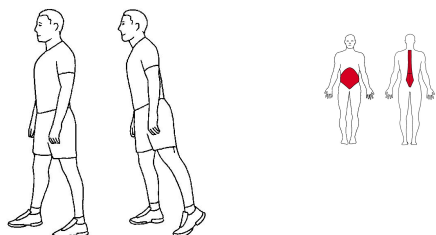
Sitt på kanten av stolen med begge bena i gulvet. Skli foten fremover på gulvet og deretter tilbake ved å bøye i kneet. Du kan bøye inntil smertegrensen. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Strakt benløft i sittende

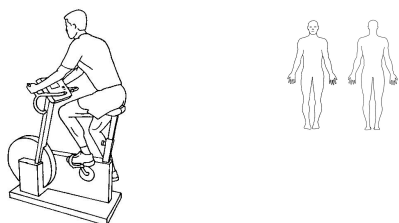
Sitt ut mot kanten på en stol og hold det ene benet strakt. Stram lårmuskelen og løft benet strakt cirka 10 cm opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen.



5. Stående vektoverføring fremover

Stå med det ene benet litt foran det andre. Forflytt tyngde fra ben til ben uten å lene overkropp fremover/bakover eller miste kontrollen over hoften ved vektbæring.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



6. Ergometersykkel

Etter 2 uker kan du forsøke lett ergometersykling tilpasset smerte og hevelse. Start forsiktig.

Duration : 10 min 0 sek

