



## PASIENTINFORMASJON

### For deg som har fått rekonstruert flere leddbånd i kne

Inne i kneet finner man to korsbånd, et fremre (ACL) og et bakre (PCL), samt to sidebånd som ligger på hver sin side av kneet. Disse fire leddbåndene bidrar til å opprettholde stabiliteten i kneet. Dersom minst tre av disse fire båndene ryker kalles det en kneluksasjon. Ved en slik skade vil det være nødvendig å rekonstruere og/eller reparere de ødelagte leddbåndene.

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 vil videokonsultasjon være aktuelt.

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. Du bør ta det med ro på 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 vil få tilpasset en ortose/ kneskinne umiddelbart etter operasjonen som skal sitte på kneet ditt dag og natt i 8-16 uker, deretter 8 uker når du belaster benet. Første dag etter operasjonen vil du få informasjon og instruksjon i øvelser og hvordan du best kan forholde deg de første dagene etter operasjonen.

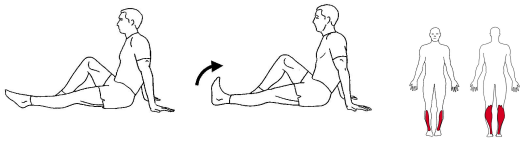
Aktivitetsnivået i rehabiliteringsperioden skal styres ut ifra hvor mye hevelse og smerte du har. Hovner kneet opp bør du tilpasse aktivitetsnivået og gjerne hvile med benet høyt i perioder. Hevelse vil hindre deg i å bevege kneet, og du blir fort stiv.

Bruk krykker i 6-8 uker (følg operasjonsbeskrivelse) med maks 20 kg belastning på fot som instruert. Etter 8 uker kan du gradvis øke belastningen til du går normalt uten å halte. Det er hevelse, smerte og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt. Etter 4-6 mnd kan du avvikle ortosen (følg operasjonsbeskrivelse). Det anbefales oppstart hos fysioterapeut tidlig i forløpet for oppfølging i forhold til bevegelse og muskulær kontroll. Ring og bestill time tidlig!

### Lykke til!

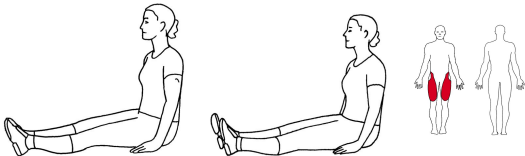
Hilsen Fysioterapeutene  
Tlf: 23013535 eller 91126654  
Ortopedisk avdeling,  
Oslo Universitetssykehus

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



## 1. Sittende ankelstrekk og -bøy

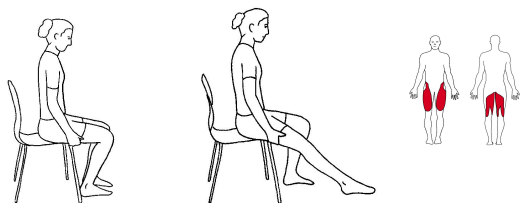
Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.



## 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.

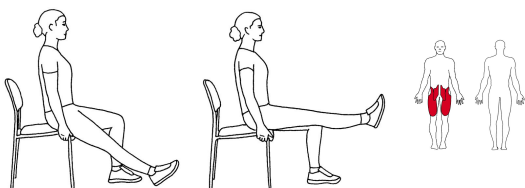
**Sett: 3 , Repetisjoner: 20**



## 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. Kneskinne er på under øvelsene.

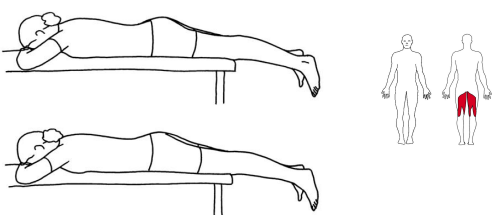
**Repetisjoner: 10 , Sets: 3**



## 4. Sittende strakt benløft

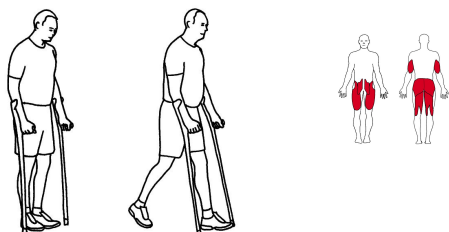
Ligg på ryggen eller sitt på kanten av stolen. Stram opp i muskelen på fremsiden av låret. Løft det aktuelle beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet strakt under utførelse. Stans når beinet går parallelt med stolsetet. Senk ned igjen og gjenta. Kneskinne skal sitte på.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



## 5. Passiv mobilisering kneekstensjon i mageliggende

Ligg på magen på en benk eller seng slik at fotblad er rett utenfor kanten på benken og henger fritt i luften. Tyngdekraften gir en passiv mobilisering mot full strekk i kneet. Kneskinne kan tas av under denne øvelsen.



## 6. Trepunkts krykkegange med delbelastning på fot

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 at du overholder belastningsrestriksjoner. Kneskinne skal sitte på under gange.

