

PASIENTINFORMASJON VALGISERENDE TIBIA OSTEOTOMI

Kneleddet består grovt sett av leggben og lårben som beveger seg i forhold til hverandre. Det kan oppstå en feilstilling i vinkelen mellom leggben og lårben som kan føre til slitasje av brusken i kneet. Ved plager som følge av dette vil det være mulig å gjøre en osteotomi for å endre på aksen i kneet. Hensikten med operasjonen er å forandre belastningsforholdene i kneet så den slitte brusken får mindre trykk. Dette vil i beste fall fjerne smerter og dermed utsette tidspunktet for en eventuell proteseoperasjon.

For å redusere hevelse og blødning blir det lagt en stam elastisk bandasje fra foten til over kneet. Denne kan godt ligge på 1-2 dager, men bør tas av og legges på ny hvis den føles ubehagelig stram. Du bør ta det med ro operasjonsdagen og hvile med benet høyt og strakt mot underlaget og gjerne kjøle det ned med kuldepakning for å holde hevelse og smerte til det minimale. Kuldepakning 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 inn i et håndkle er fine å bruke som kuldepakning.

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 vil bli fort stiv.

Bruk krykker med belastning til smertegrensen. Ofte benyttes krykker i 4-6 uker. Du kan avvikle krykkene når du kan gå normalt uten å halte. Det er hevelse, smerte og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt. Prøv å gå så normalt som mulig fra første stund selv om operert ben avlastes med krykker.

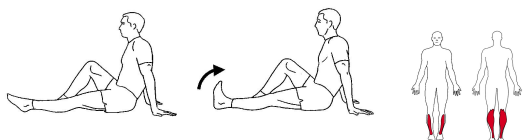
Du vil få tilbud om en kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca to uker etter operasjonen for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelighet, dersom du bor i Oslo eller omegn. Bor du lengre unna kan videokonsultasjon være aktuelt.

Start opptrening hos fysioterapeut på hjemsted ca. 2 uker etter operasjon.

Lykke til!

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

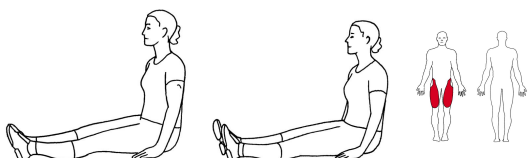
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-6 ganger daglig.



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.

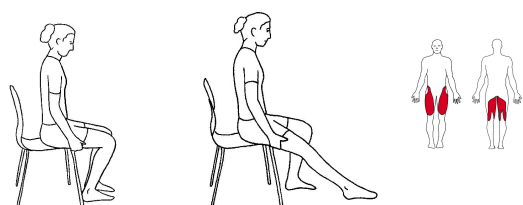
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



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.

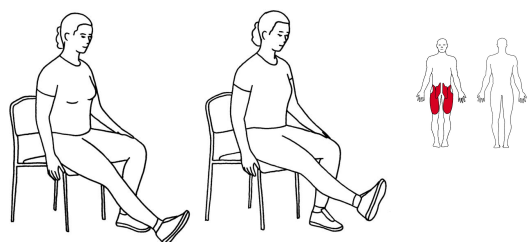
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



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.

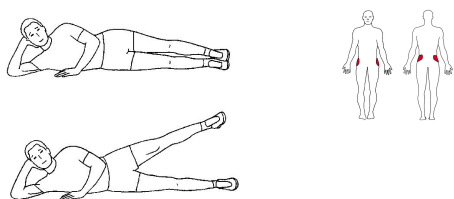
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



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.

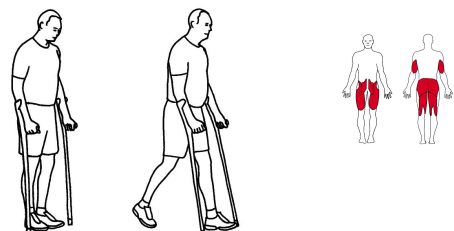
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Sideliggende ettbensløft

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.

