



Region Kalmar län

Rehabilitering efter knäskålsstabiliserande operation



**Denna operation kräver lång och noggrann
rehabilitering under ledning av kunnig
fysioterapeut/sjukgymnast**

För ett
**friskare
tryggare**
och rikare **liv**

Rehabiliteringen påbörjas redan dagen efter operationen med rörelse- och cirkulationsträning enl program (se sista sidan).

Du bör hålla benet i högläge efter operation för att undvika svullnad! Första tiden gäller så mycket som möjligt, därefter avgör svullnadstendens.

Vid gång används 2 kryckkäppar men man kan stödja försiktigt på benet.

Fysioterapeuten/Sjukgymnasten avgör i vilken takt dessa kan avvecklas.

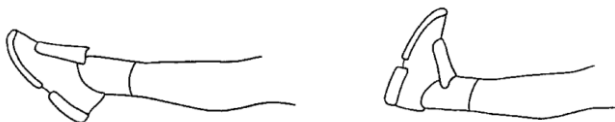
Rehabiliteringen följer 3 faser:

- 1) **Läkningsfas** - rörelse/cirkulationsträning, c:a 6-8 veckor
- 2) **Uppbyggnadsfas** – Styrketräning, följs vanligen upp med styrketester, c:a 3-6 månader
- 3) **Återgångsfas** – Knäkontrollsträning, löpning, hopp mm. Följs vanligen med hopptester, c:a 2-4 månader.

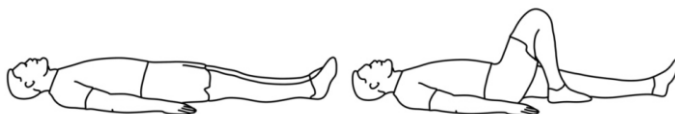
Träningsprogram efter knäskålsstabiliserande operation

Övningarna utförs minst 5-6 ggr/dag.

1. Rör på foten uppåt/nedåt så långt det går, upprepa 20-30 ggr.



2. Dra foten längs golvet, rätta sedan ut igen. Upprepa 20-30 ggr.



3. Lägg en rulle under knät, sträck och spänn lårmuskeln. Håll kvar i 5 sekunder och släpp sakta ner igen, upprepa 10-20 ggr.



Så snart du som patient får din operationstid bör du kontakta din fysioterapeut/sjukgymnast för att boka tid innan samt tid för uppföljning i samband med såromläggning efter operationen (ring 010-3581170 för tidsbokning).



Region Kalmar län

Rehab söder

www.regionkalmar.se, www.1177.se