

## Efter operation av knä

Bedövningen i knät släpper ofta efter 4-8 timmar och då ökar smärtan. Ta värktabletter enligt ordination!

Ta bort elastisk linda och underliggande lösa kompresser efter 2 dagar.

Förbandet som du har runt knät låter du sitta kvar i 7 dygn. Se till att hålla förbandet torrt och rent under hela tiden. Plasta in knät när du duschar. Efter 7 dygn plockar du bort förbandet. Då kan du duscha direkt på såret med tvål och vatten. Låt lufttorka och täck såren med plåster.

Boka tid för operationskontroll och tag samtidigt bort stygnen efter 10-14 dagar hos distriktssköterska på vårdcentralen alternativt på ortopedmottagningen.

Vid tecken på infektion, dvs feber eller att det rinner ut sårvätska, kontakta då sjukvården akut.

Rehabiliteringstiden varierar och beräknas ofta till ca 3-6 månader men det kan ibland ta längre tid än så.

Undvik tung belastning/springa i 3 månader

Är du försäkringspatient bokar du ditt återbesök via ditt försäkringsbolag om ca 3 månader

Är du landstingspatient bokar du ditt återbesök genom att ringa mottagningen på telefonnummer 010-330 20 06, välj 1 för mottagning.

## Träning

Programmet rekommenderas att göras de första två veckorna efter operation. Det är sedan viktigt att du träffar en Fysioterapeut/Sjukgymnast eller Naprapat specialiserad på rehabiliteringsträning som kan hjälpa dig vidare med din träning. Du bör träffa Fysioterapeut/Naprapat ca 2-3 veckor efter operationen.

Upprepa varje övning 10 gånger, gärna 2-3 gånger om dagen. Det är okej att det stretar och tar emot när du gör dem men undvik smärta.

Om du har tillgång till träningscykel är det bra som komplettering till övningarna.

1. Släpncykling. Böj och sträck i knät genom att glida med foten mot underlaget.



2. Knästräck. Lägg en rulle under knät (ihoprullad handduk eller liknande). Försök att sträcka knät med knävecket kvar mot rullen.



3. Tåhävning. Gå upp och ner på tå.



4. Tyngdöverföring. Stå något bredare än höftbrett och försök att lägga över tyngden i ditt opererade ben.

