Etter korsbåndsoperasjon (ACL)

Bruksguide til «Øvelser for kneoperert - fase 1»

For voksne i tidlig opptrening etter isolert ACL-rekonstruksjon, når kirurg eller fysioterapeut har bekreftet at øvelsene passer. Originalarket med illustrasjoner følger på neste side.

Før du begynner

• Følg operasjonens restriksjoner for belastning, knebøy, krykker og eventuell skinne. Disse går foran et generelt program.

• Ved samtidig meniskreparasjon, bruskinngrep, annen leddbåndskirurgi eller revisjon må arket tilpasses av behandleren.

• Sykkel er bare aktuelt når behandleren har avklart at du kan bruke den. Tid, motstand og bevegelighet må avtales; de blanke feltene er ikke en ferdig sykkelplan.

Slik bruker du øvelsesarket

• Originalarket angir 4-5 sett med 10 repetisjoner for øvelse 2-5. Følg den dosen og frekvensen som er avtalt for deg; ikke press gjennom øvelser eller bevegelsesutslag du ikke har fått klarsignal til.

• Utfør bevegelsene kontrollert. Ved økende hevelse, tap av knestrekk eller tydelig dårligere funksjon: reduser belastningen og kontakt behandleren for tilpasning.

• Dette er et avgrenset startark. Det gir ikke klarsignal til løping, hopp eller idrett.

Når du skal kontakte helsepersonell

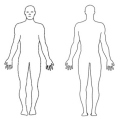
Ring 113 ved ny tungpust eller brystsmerter, særlig sammen med smerte/hevelse i leggen. Kontakt opererende avdeling eller lege raskt ved økende leggsmerte/hevelse, feber, sårvæske eller tiltagende rødhet og varme. Legevakt: 116 117.

Les mer på DHNs ACL-side · Fagkilde: NHS, komplikasjoner etter ACL-operasjon

Programmateriale og illustrasjoner: © ExorLive.com

Øvelser for kneoperert - fase 1

Øvelsene kan brukes i første fase etter for eksempel operasjon med innsettelse av kneprotese, operasjon fremre korsbånd/ menisk/artroskopi. OBS! Ta hensyn til eventuelle postoperative restriksjoner.

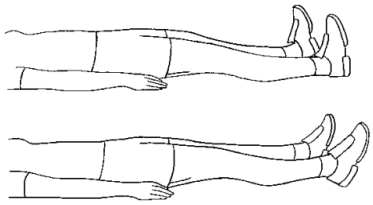
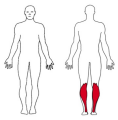



1. Sykkel

#385

Du kan velge et program og starte sykkelen, eller bare trykke quick-start. For å endre motstanden trykk pluss el. minus, og for å avslutte trykk stopp.

Tid: , Prog.: , Rpm: , Level: , Distanse: , Puls:

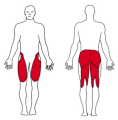



2. Liggende ankelstrekk

#7599

Ligg på ryggen med strake ben. Strekk i ankelene. Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

Repetisjoner: 10 , Sets: 4-5

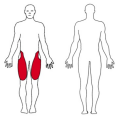



3. Kontraksjon av sete og ben

#732

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram opp i setet, på forsiden av lårene og baksiden av leggene.

Repetisjoner: 10 , Sets: 4-5

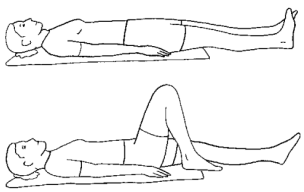
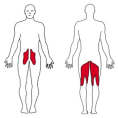



4. Knestrekk med pølle

#5565

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden av låret, slik at foten løftes fra underlaget og kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen og gjenta øvelsen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 4-5

5. Ryggliggende hælopptrekk

#7603

Ligg på ryggen med bena strake og armene ned langs siden. Bøy i kne og hofte og trekk hælen langs gulvet og opp mot sete.

Repetisjoner: 10 , Sets: 4-5

© ExorLive.com

Vis video