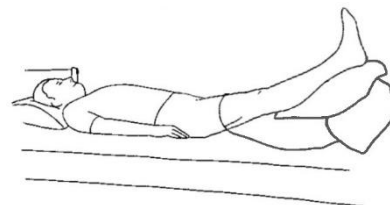


Akut knäskada

Du som har fått en akut knäskada och träffat vårdgivare kan påbörja rehab med nedanstående övningar. Du behöver inte forcera eller pressa knät i övningarna, utför övningarna lugnt. Upprätta kontakt med fysioterapeut för hjälp med fortsatt rehabilitering.

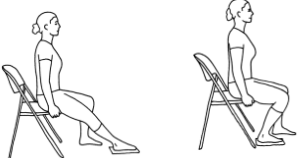
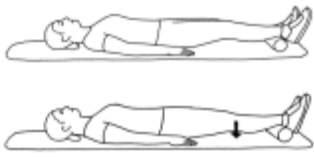
Råd för att motverka smärta och svullnad:

- Sov med benet i högläge, exempelvis genom att lägga kuddar under madrassen (inte under knät).
- Lagg även upp benet i högläge regelbundet när du sitter/ligger dagtid.
- Du kan använda en kompressionsstrumpa för att minska svullnaden.
- Använd kylbandage vid behov.

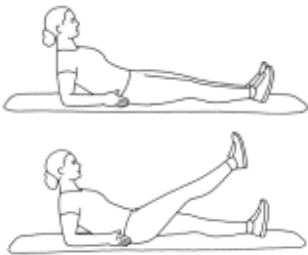
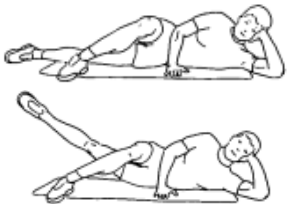
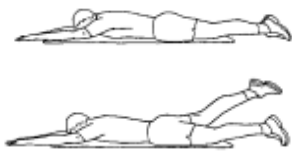
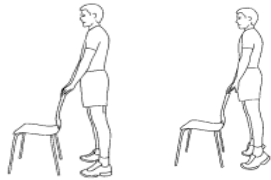


Övningar

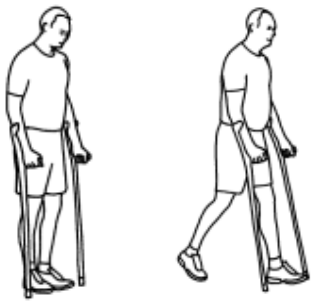
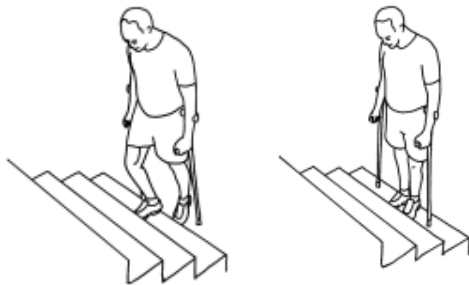
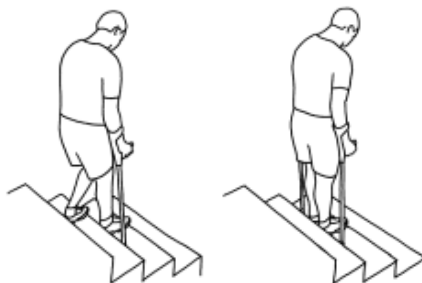
Fyra gånger per dag:

	Sitt på främre delen av stolen och glid med foten fram och tillbaka på golvet, så att knät böjs och sträcks. 3 x 10 repetitioner.
	Ligg ner på rygg eller sitt upp. Lagg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt knät sträckas ut. Börja med 20 sek x 3 och öka till 1 x 3 minuter.
	Sitt med raka ben längst med underlaget. Sträck ut knäleden genom att spänna muskulaturen på framsidan av låret så att knäskålen dras emot dig. Håll några sekunder och släpp kontrollerat. 3 x 5–10 repetitioner.

Två gånger per dag, 3 x 5–10 repetitioner per övning:

	Sitt och luta dig lätt bakåt. Spänn lårets framsida så att knäskålen dras mot dig, lyft därefter benet från underlaget och håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa på båda benen.
	Ligg med den icke-opererade sidan neråt. Lyft det opererade benet uppåt, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa på båda benen.
	Ligg med den opererade sidan neråt och det icke-opererade benet framför dig. Lyft det opererade benet uppåt, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa på båda benen.
	Ligg på mage. Spänn benet och rumpan och lyft benet från underlaget. Stanna innan höften lyfter från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa på båda benen.
	Ställ dig höftbrett isär med fötterna och håll i en stol. Gå därefter upp på tå med båda fötterna och sänk sakta.

Om du ska använda kryckor, se nedanstående bilder för instruktion:

	Gång med kryckor Sätt båda kryckorna en steglängd framför dig och fördela din vikt över kryckorna. Sätt det skadade benet mellan kryckorna och för igenom det friska benet.
	Trappgång uppför Gå upp till kanten av trappsteget. Sätt upp det friska benet på nästa trappsteg. Lägga vikten framåt på det friska benet och skjut ifrån så att du lyfter det skadade benet upp på samma steg, kryckorna följer det skadade benet.
	Trappgång nedför Gå fram till kanten av trappsteget. Placera kryckorna på nästa steg. Det skadade benet följer först med kryckorna nedåt, därefter det friska. Lägga vikten på kryckorna för att avlasta.

Vid frågor får du gärna kontakta oss på Aleris Sports Medicine Sabbatsberg via 1177.se, sök vårdgivare Aleris Ortopedi/Idrott Sabbatsberg, "kontakta oss/skriv meddelande".