

# Information till dig som ska knäprotesopereras

Denna information riktar sig till dig som ska genomgå en knäprotesoperation.

## Praktiska förberedelser i vardagslivet

Om allt går som planerat och du mår bra åker du hem samma dag eller dagen efter operationen. Du kommer då kunna gå korta sträckor inomhus med kryckor eller rollator. Det innebär att du kan ha svårt att t.ex. handla, städa eller gå hundpromenader de första veckorna.

### Tips!

Storhandla inför operationen, laga matlådor och frys in. Om du har möjlighet och behov, ta hjälp av grannar och anhöriga för att klara vardagen de första veckorna, t.ex. för att gå ut med hunden.

Du kan också ta kontakt med kommunen och få hjälp av hemtjänsten några veckor. Önskar du detta, bör du vända dig till din kommun innan operationen.

De flesta klarar att gå i trappor. Tror du att du kommer att ha problem med detta, t.ex. ont i andra knät, så är ett alternativ att exempelvis leva på ett våningsplan de första veckorna. En plan för detta bör finnas på plats innan operationen.



# Gånghjälpmedel

Du behöver använda gånghjälpmedel efter operationen. De flesta använder kryckor, men du kan också vid behov använda en rollator eller andra gånghjälpmedel. Ta med dig dina egna gånghjälpmedel till avdelningen och märk gärna upp dem med ditt namn!

## Kryckor

Om du inte har kryckor sedan tidigare eller kan låna av någon, finns det att köpa på de flesta vårdcentraler eller på Hjälpmedelscentralen i Borlänge.

Se till att bekanta dig med kryckorna. Öva dig på att gå med dem då och då innan operationen.

## Rollator och andra gånghjälpmedel

Om du inte har rollator sedan tidigare och tror att du efter operationen kommer att behöva detta kan du kontakta din vårdcentral och få en rollator utprovad.

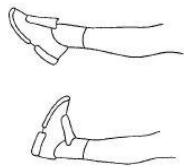
## Träningsprogram

Träna gärna på övningarna innan operationen, så att du är välbekant med dem. Det blir då lättare att komma igång med träningen efter operationen!

Ju noggrannare du följer ditt träningsprogram desto bättre förutsättningar har du för att så snabbt som möjligt återhämta dig efter operationen.

**Du rekommenderas att utföra träningsprogrammet tre gånger per dag tills återbesöket hos fysioterapeut.**

### 1. Fottramp



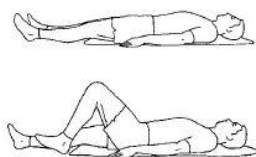
Trampa med fötterna kraftfullt för att öka cirkulationen.

Utförs de första dagarna efter operationen.

Upprepa 20 tramptag per vaken timme.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 1. Öppnas i en ny flik.](#)

### 2. Liggande släpncykling



Låt foten vila mot underlaget och dra foten mot rumpan så långt du kan. Sträck sedan ut och växla ben.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 2. Öppnas i en ny flik.](#)

### 3. Knästräck i liggande



Sträck knät genom att spänna framsidan av låret och pressa knävecket mot underlaget.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 3. Öppnas i en ny flik.](#)

### 4. Sittande knästräck



Sitt långt ut på stolkanten.

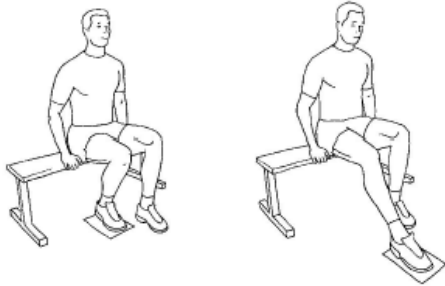
Sträck benet maximalt och spänn framsidan av låret. Sträck ytterligare med hjälp av händerna.

Håll några sekunder.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 4. Öppnas i en ny flik.](#)

## 5. Sittande knäböjning



Sitt långt ut på stolkanten. Du kan ha en handduk eller liknande under foten för bättre glid.

Böj i knät genom att dra in foten under sitsen så långt du kan.

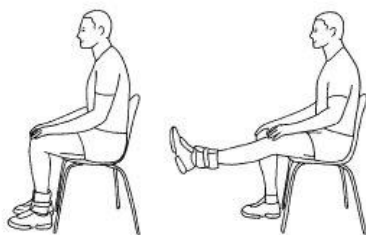
Böj ytterligare genom att pressa på med andra foten.

Håll några sekunder. Obs! Försök att inte luta i sidled.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 5. Öppnas i en ny flik.](#)

## 6. Sittande benspark



Sitt långt in på stolen.

Låt låret vila mot sitsen under rörelsen.

Sträck knät för att få ett så rakt ben som möjligt. Sänk långsamt ned.

Upprepa 10 gånger.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 6. Öppnas i en ny flik.](#)

## 7. Passiv sträckning av knät



När smärtan tillåter.

Sitt ned med stöd endast under rumpa och häl.

Låt knät "hänga" tungt så att det sträcks ut maximalt.

Om möjligt, sitt några minuter då och då.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 7. Öppnas i en ny flik.](#)

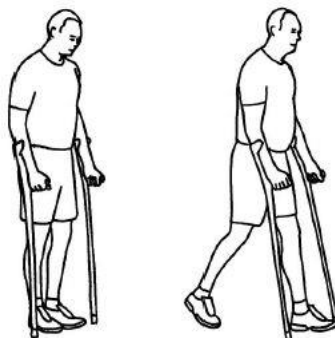
## Gångteknik med kryckor

Det finns två olika sätt att gå med kryckorna, se instruktion för dem nedan - gå på det sätt som du är mest bekväm med.

Det går lika bra att använda rollator om det känns bäst för dig.

**Övningarna nedan är bra för dig att öva på innan operation för att du ska veta hur du använder kryckorna på rätt sätt.**

### 1. Trepunktsgång



Sätt fram båda kryckorna och placera det opererade benet mellan kryckorna.

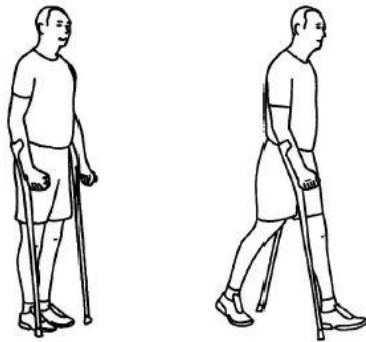
Fördela vikten på armarna samt opererade benet.

Kliv förbi med det friska benet.

Försök flytta kryckorna och det opererade benet framåt samtidigt.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 1. Öppnas i en ny flik.](#)

## 2. Diagonalgång



Gå som vanligt, fast med kryckor som avlastning.

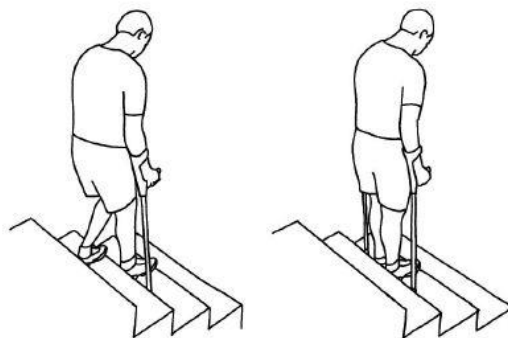
Sätt fram vänster ben och höger krycka samtidigt.

Upprepa därefter med höger ben och vänster krycka.

Liknar stavgång.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 2. Öppnas i en ny flik.](#)

## 3. Nedför trappa



Stå nära trappsteget.

Sätt ner kryckorna ett trappsteg.

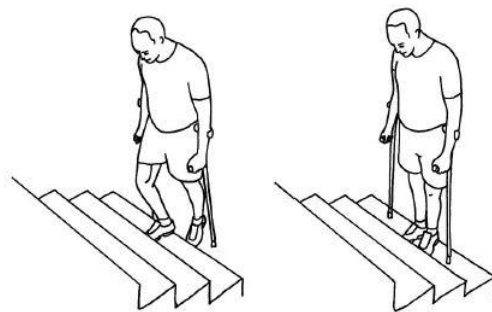
Det opererade benet följer med kryckorna ner.

Lägg vikten på kryckorna för att avlasta och därefter flyttar du ner det friska benet till samma trappsteg.

Använd ledstång om det finns.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 3. Öppnas i en ny flik.](#)

#### 4. Uppför trappa



Stå nära trappsteget.

Sätt upp det friska benet på trappsteget.

Lägg vikten på det friska benet och skjut ifrån med hjälp av kryckorna.

Lyft upp det opererade benet och ta ett trappsteg i taget.

Använd ledstång om det finns.

[Klicka här för att se en videoinstruktion för övning 4. Öppnas i en ny flik.](#)

**Klicka på länken eller PDF-filen nedan för att ladda ned ditt träningsprogram i din dator, surfplatta eller telefon.**

[Träningsprogram efter knäprotesoperation](#)



ExorLive-Workout.pdf

*Samtliga övningar är använda i samarbete med Exorlive.com. Copyright till bilder, instruktioner och länkar tillfaller Exorlive.com och nyttjas i programmet efter tillåtelse av innehavare av upphovsrätten.*



## Dagkirurgi

Om du opereras dagkirurgiskt träffar du vanligtvis ingen fysioterapeut efter operationen. Du kommer gå hem direkt från uppvakningsavdelningen.

## På ortopedavdelningen

När du kommit tillbaka till avdelningen efter operationen kommer du att få ställa dig upp och ta några steg med hjälp av avdelningspersonal. Vanligtvis kan du gå med rollator till toaletten samma dag som operationen. Ditt knä tål att belastas.

Du träffar fysioterapeut dagen efter din operation. Då repeterar vi träningsprogrammet och du får prova att gå lite längre sträcka än tidigare med det gånghjälpmedel som fungerar bäst för dig. Vid behov får du också prova att gå i trappor.

Det är av stor vikt att du tränar enligt träningsprogrammet. Det är normalt att det gör ont när du tränar, men det är viktigt att du ändå försöker. Därför är det också viktigt med tillräcklig smärtlindring. Prata med din sjuksköterska eller läkare om du har frågor gällande smärtlindringen.

Om allt går som planerat och du mår bra åker du hem dagen efter operationen.





# Checklista inför operation

---

## Information

Nedan får du svara på fyra frågor inför din operation. Det är för att hjälpa dig att se vad som kan vara bra för just dig att läsa lite extra om innan operationsdagen. Ingen återkoppling kommer att ske från vårdgivaren utifrån detta formulär.

Har du testat övningarna på träningsprogrammet?

- Ja  
 Nej

Har du införskaffat gånghjälpmedel? (kryckor eller rollator)

- Ja  
 Nej

Har du tränat på att använda kryckor eller rollator?

- Ja  
 Nej

Har du förberett hemmet inför din tid efter operation?

- Ja  
 Nej
- 

## Första veckorna efter operation

När du kommer hem är det viktigt att fortsätta träna böjning och sträckning enligt träningsprogrammet du fått. Du ska succesivt kunna sträcka och böja knät mer och mer, annars ska du höra av dig till oss fysioterapeuter.

Knät blir lätt överansträngt efter operationen och reagerar då ofta med svullnad och/eller värk. Det är normalt första tiden efter operationen. Ett svullet och ömt knä är svårare att böja och sträcka. Anpassa därför hur aktiv du är efter din svullnad och smärta. Gå t.ex. inte längre promenader utomhus, undvik om möjligt långvarigt stående, trädgårdsarbete, snöskottning eller annat arbete i hemmet den första tiden. Dessa aktiviteter kan du successivt återgå till när svullnaden och värken tillåter.

### Tips för minskad svullnad!

- Minska hur mycket du står, går och arbetar hemma.
- Lägg upp benet högt och trampa samtidigt med fötterna.
- Kyl ner knät, exempelvis med en påse frysta ärtor.
- Använd en lång stödstrumpa, som går över knät.

### Har du frågor?

Vid frågor kring smärtlindring, infektionstecken eller andra medicinska frågor, kontakta;

Ortopedavdelningen 023 - 49 20 18 de första två veckorna.

Därefter Ortopedmottagningen 023 - 49 26 40.

Vid frågor kring träningsprogrammet, om du inte kommer igång med rörligheten eller inte kan spänna lårmuskeln de första två veckorna efter operationen, kontakta fysioterapeut på ortopederna 023-49 08 95 (TeleQ).

Du blir kallad till ett återbesök hos fysioterapeut på din vårdcentral fyra veckor efter din operation.

## En tid efter operation

När det gått någon månad efter operationen är värken generellt mindre och att böja och sträcka i knät går bättre och gör allt mindre ont.

Utnyttja rörligheten i knät i olika vardagsmoment, t.ex. när du går, sätter dig och går i trappor. Försök med andra ord att använda benet normalt.

Vid den här tidpunkten är det vanligt att knät fortfarande svullnar eller smärtar om du ökar aktivitetsnivån för snabbt. Anpassa aktivitetsnivån efter ditt knä.

Träna knät tills du är nöjd med hur det fungerar. Fortsätt att ha kontakt med fysioterapeut på vårdcentralen för att få hjälp med din träning.

Normal längd på sjukskrivningen efter en knäprotesoperation är 2-4 månader, beroende på vilka arbetsuppgifter du har. Vid frågor om sjukskrivning, kontakta ortopedmottagningen – tel. 023-49 26 40.

## Livet med knäprotes

Det är olika hur länge du behöver träna knät för att bli nöjd. Till stor del beror det på vad du har för mål efter operationen. Att exempelvis kunna gå och plocka svamp i skogen kräver inte lika långvarig träning som för att fjällvandera eller cykelsemestra. Träna tills du är nöjd med hur ditt knä fungerar.

Med en protes i knät är det bra att undvika aktiviteter med mycket stötar. Exempel på detta är löpning, gymna med hopp och alpin skidåkning. Anledningen till att detta avråds är att det sliter mer på materialet i protesen.

Det är normalt att knät låter eller kluckar när man har en protes. Det är materialet i protesen som ger upphov till ljudet och det är inte farligt.

Prognosen efter en knäprotesoperation är överlag mycket god.

Målet är att du ska kunna ha ett aktivt liv med mindre ont och ökad livskvalitet.

Lycka till!

