

## 2 måneder efter din knæoperation

### DET KAN DU FORVENTE 2 MÅNEDER EFTER DIN OPERATION

Dine muskler og din ledkapsel er helet, og det kunstige knæled sidder fast i knoglen. Nu skal du begynde at træne knæets styrke og udholdenhed. Du må bruge benet, så meget du kan, men knæet er stadig sart, så du skal træne med omtanke.

Du skal huske, at det tager 6 måneder at optræne et kunstigt knæled, og at du kan opleve bedring af knæets funktion i op til 12 måneder efter operationen.

### SÅDAN GØR DU

#### Træn med let aktivitet

Du må gerne bruge benet til at:

- gå lange ture
- cykle
- lave havearbejde
- gå på jagt
- svømme
- gøre gymnastik
- danse.

Husk at mærke efter, om knæet kan holde til træningen. Hvis du får smerter eller gener, skal du ændre aktivitet eller sætte tempoet ned.

#### Undgå stød i knæet

Du bør ikke løbetræne eller lave andre aktiviteter, som giver kraftige stød i knæet.

#### Vær forsigtig ved tunge løft

Du må gerne løfte tunge ting, hvis dit knæ kan holde til det. Brug almindelig løfteteknik, hvor du holder byrden tæt ind til kroppen, når du løfter. Stop med at løfte, hvis du får smerter eller gener i knæet.

Du skal vide, at knæledet bliver mere slidt, hvis du dagligt har mange tunge løft.

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

#### Besvær med at komme i gang

Du kan stadig have svært ved at rejse dig og begynde at gå, når du har siddet ned i længere tid. Du kan også opleve en stikkende fornemmelse omkring knæledet.

#### Aflast knæet

Du kan stadig opleve, at knæet hæver, bliver ømt og varmt, når du bruger det. Aflast knæet ved at lægge dig med benet over hjertehøjde og lægge en ispose på knæet. Lig sådan i 20 minutter hver 3. time. Du skal kontakte din læge, hvis du ud over hævelsen også får smerter og knæet bliver rødt.

#### Skær ned på smertestillende medicin

Du kan stadig have brug for at tage smertestillende medicin, men dit forbrug skal være aftagende.

#### Vær opmærksom på nye og stærkere smerter

Hvis dine smerter bliver stærkere, eller hvis du får nye smerter fra knæet, skal du ændre stilling eller aktivitet. Derved bliver smerterne mindre eller forsvinder. Du skal kontakte din læge, hvis smerterne fortsætter.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



#### Kontakt

##### Ortopædkirurgisk Afdeling, Frederikshavn

Tlf. 97 64 19 19

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30

##### Terapiafsnittet, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30