

Träning efter operation

Träningen efter operationen består av:

- Förflyttning ur och i säng
- Gångträning med hjälpmedel
- Träningsprogram
- Trappträning

Vid hemgång kvarstår i varierande grad smärta, svullnad och missfärgning av operationsområdet. Dessa symptom är normalt förekommande och kan kvarstå i veckor efter operationen. De är oftast inte uttryck för någon komplikation. Svullnaden minskar om du aktiverar musklerna, det är därför viktigt att du fortsätter utföra din dagliga träning även om knät är svullet.

Uppföljning avseende träning sker hos sjukgymnast/fysioterapeut i närsjukvården 1 vecka efter operationen. Boka uppföljningsbesöket i god tid före operationen. Fram till dess utför du träningsprogrammet 3 gånger/dag och går många, korta promenader dagligen med ditt hjälpmedel.

Tänk på att:

- Vila med det opererade benet så rakt som möjligt. Lägg aldrig ett stöd under det opererade knät så att det ligger i böjt läge i vila, det kan göra att du får svårare att sträcka ut ditt knä. Det går bra att ligga på sidan nattetid, men var då extra uppmärksam på att ditt knä ligger rakt i vila under dagtid. Om du behöver stötta benet för att det inte ska rotera utåt, lägg en handduk på utsidan av underbenet.
- Gärna ha foten i högläge för att minska/förebygga svullnad.

[Film: Fottramp](#)

[Film: Strumppådragare](#)

[Film: Ta på byxor](#)

[Film: Gång med kryckor](#)

[Film: Gång med betastöd](#)

[Film: Träningsprogram](#)

[Film: Trappgång](#)