



# Hjemmeøvelser for patienter med nyt forreste korsbånd (ACL)

## RETNINGSLINJER OG GODE RÅD

- Efter 4 uger må du cykle på kondicykel med lav modstand.
- Efter 4 uger må du gå i svømmehal, dog ikke svømme brystsvømning.
- Efter 4-6 uger må du køre bil.
- Efter 8 uger må du træne i træningscenter under vejledning.
- Efter cirka 10 uger må du cykle på almindelig cykel.
- Efter 12 uger må du begynde at svømme bryst og rygsvømning
- Efter ca. 16 uger må du begynde at løbe indendørs og på løbebånd og indendørs
- Efter ca. 20 uger, må du begynder at løbe udenørs på jævnt underlag
- Dyrk tidligst fx badminton og tennis 6 måneder efter operationen.
- Dyrk tidligst fx håndbold og fodbold 9 måneder efter operationen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60



## DE FØRSTE 14 DAGE EFTER OPERATIONEN



### ØVELSE 1

- Lig med benet højt på en pude især de første dage efter operationen. Vip med foden for at sætte gang i blodløbet.
- Du må gerne støtte helt på det opererede ben. Benyt stokkene, hvis du halter.
- Brug kulde efter behov – brug det efter træning i 15-20 minutter.
- Lav op til 20 gentagelser af hver øvelse 3 gange dagligt - start den første dag efter udskrivelsen.
- Ring tlf. 97 65 00 60 hvis du er i tvivl.

## BEVÆGEØVELSER



### ØVELSE 1

Bøj og stræk i knæet - kan udføres både liggende og siddende.

I liggende stilling kan du eventuelt bruge et lagen eller et håndklæde til at presse knæet. (Dog maks. til 90 grader). Lyt til dine smerter.



### ØVELSE 2

Bøj og stræk knæet i siddende stilling – udføres evt. med foden på en klud på gulvet. Du kan eventuelt presse med det andet ben. (Dog maks. til 90 grader i knæet (vinkelret).

## STYRKEØVELSER



### ØVELSE 1

Stræk knæet, vip foden op og løft hele benet strakt.



### ØVELSE 2

Lig på maven, med strakte ben. Bøj og stræk i knæet.



### ØVELSE 3

Siddende på en stol med ca. 80-90 graders bøjning i knæet.

Pres hælen i gulvet.

Hold spændingen i 15 sek., hold 15 sek. pause og gentag derefter.



### ØVELSE 4

Hold benet strakt og før benet skråt bagud.

## 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

Nu kan du formentlig gå uden stokke.

- Når sårene er helet må du gå i svømmehal, dog undgå brystsvømning i 12 uger.
- Du skal fortsætte med bevægeøvelser og spænding af lårmusklen.
- Lav op til 20 gentagelser af hver øvelse 3 gange dagligt.
- Respekter stadig hævelse og smerte, det kan være tegn på, at du belaster knæet for meget.



### ØVELSE 1

Siddende med strakte knæ. Spænd i lårene så knæene presses ned i underlaget (og hælen løftes). Pres eventuelt med hænderne på lårene. Øvelsen kan også udføres liggende, hvis hasemuskulaturen er stram.

### ØVELSE 2

Sid på en høj stol, eller bordkant, spænd ballerne og pres hælene i gulvet. Gør øvelsen sværere ved at rejse dig lidt fra stolen. (Skal afvente, hvis bruskskader – spørg fysioterapeuten).

### ØVELSE 3

Placér en pude under hælen. Hvil i stillingen

### ØVELSE 4

Stå på en skammel eller et trappetrin, stå op på tæer og ned igen.



### ØVELSE 5

Stå med ryggen mod væggen, gå ned i knæene til max. 80-90 grader. Knæene skal pege ligefrem og må ikke køre ud over tæerne.  
(Skal afvente, hvis bruskskader – spørg eventuel din fysioterapeut).



### ØVELSE 6

Stå på et ben. Gør eventuelt øvelsen sværere ved at stå på bevægeligt underlag, bevæge armene samtidig med eller luk øjnene.



### ØVELSE 7

Stå på gulvet – sæt det opererede ben på en skammel eller trappetrin. Træd op og ned af trinnet. Sørg for at strække knæet helt, når du går op på trinnet.  
(Skal afvente, hvis bruskskader – spørg eventuel din fysioterapeut).



### ØVELSE 8

Stå med ryggen op ad væggen, placer en bold eller en sammenrullet tæppe bag træningsknæet. Pres ind på bolden, ved at du strækker knæet.



### ØVELSE 9

Vær meget opmærksom på din gang. Sæt hælene godt i, når du går, og afvikle ved at rulle hen over foden.