

Råd efter knäartroskopi

1. Vanligtvis får du belasta på Ditt ben efter operationen. Försök att gå så normalt som möjligt på Ditt ben. Använd Dig av krycka/kryckor så länge Du haltar.

Operatören informerar Dig om någon annan regim gäller efter ingreppet.

2. Trampa ofta med foten när Du sitter eller ligger. Detta är viktigt för att få igång blodcirkulationen ordentligt efter operationen.
3. När Du vilar är det bra att ha benet i högläge för att motverka svullnad.
4. Uppstår besvär med svullnad /smärta kan Du använda Dig av någon form av kyla i ca 10-15 minuter.
5. Påbörja träningsprogrammet redan dagen efter operationen.
6. Har Du fått remiss till sjukgymnast för behandling eller har behov av sjukgymnastik, ta kontakt med sjukgymnast inom öppenvården (vårdcentral, privat) så snart som möjligt för att boka en tid.

Har Du frågor angående Din rehabilitering är Du välkommen att ringa till sjukgymnasterna som arbetar på Ortopedkliniken.

Gällivare sjukhus, sjukgymnastiken, 0970-19163
Piteå älvudalssjukhus, sjukgymnastiken, 0911-75204
Sunderby sjukhus, sjukgymnastiken, 0920-283720

