



Landssjúkrahúsið



Meniskskurðviðgerð  
Fysioterapeutisk leiðbeining í venjing

### Venjing 2:

Ligg á rygginum við einum kotta, samanrullaðum handklæði ella líknandi undir lærinum. Bend fótin aftur, so at hælurin verður lyftur upp frá undirlagnum. Spenn lærvøddan og trýst beinið niður í undirlagið.



Ger 10 endurtøkur 2-3 ferðir.

### Venjing 3:

Sit við skurðviðgjørda beininum á einum skamli, so knæið hongur frítt. Spenn lærvøddarnar og trýst knæið niður ímóti gólvinum. Halt spenningin í 10-20 sek. Tú kanst eisini gera hatta sitandi á gólvi.



Ger venjingina í 5-10 min. Steðga um hetta gevur pínu.

### Venjing 4:

Sit á stóli við teppiflís, lappa ella plastposa undir fótinum. Drag beinið inn undir teg, so at knæ boyggir til tey 40 stigini, sum skinnarin loyvur, strekk síðani beint út aftur.



Ger venjingina í 5 min.



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)

Seinast dagført  
november 2020

Endamálið við hesum bóklingi er at geva tær eina vegleiðing um, hvussu tú skal bera teg at eftir skurðviðgerð til tess at tryggja, at úrslitið gerst so gott sum møguligt. Tú fært leiðbeining frá einum fysioterapeuti í sambandi við hetta.

### **Fyrstu 6 vikurnar er umráðandi, at tú:**

Bara hefur vekt á beininum, tá ið knæið er strekt. Roynir at ganga sum vanligt. Halt beinið strekt frameftir, tá ið tú skalt reisa og seta teg frá stóli. Tú skalt verða í skinnaranum alt samdøgrið í 2 vikur, hann verður innstillaður til at hava rørslu 0 til 90 stig (um tú ikki fært annað at vita). Skinnarin kann latast upp í sambandi við, at tú brúkar ís, umframt rørsluvenjingar saman við fysioterapeuti. Tú skalt ikki overva knæið yvir 90 stig fyrr enn 4 mánaðir eru farnir.

### **Soleiðis hvílir tú beinið**

Fyri at minka um trot kann tað verða eitt gott hugskot at liggja við tí skurðviðgjørda beininum yvir hjartahædd. Um hetta ikki letur seg gera, kann beinið leggjast upp á ein stól, tá ið tú situr. Tú kanst royna at halda knæið strekt. Tú skalt ikki leggja koddar undir knæið, men tú kanst leggja undir leggin fyri at hjálpa við at strekkja knæið.

### **Minst til at gera “venupumpu” venjingar**

Tá ið tú liggur við tí skurðviðgjørda beininum yvir hjartahædd, skalt tú gera venjingar við at byggja og strekkja knæið umframt at benda fótin upp og niður (Sí myndir 1-2). Endamálið við hesum er at minka um trotið um knæið.

### **At brúka ís og stuðulsband**

Tá ið tú ert komin heim, kanst tú brúka íspakkningar um knæið upp til 20 min. 5 ferðir um dagin fyri at minka um pínuna.

### **Leiðbeining í at brúka høkjur**

So leingi tú hefur pínu, tá ið tú gongur, skalt tú brúka tvær høkjur. Tá ið tú klárar teg við at brúka ein høkju, skal hon haldast á góðu síðuni og skal fylgja skurðviðgjørda beininum.

Royn at ganga sum vanligt:

- Set hælín í
- Rulla á fótinum
- Strekk knæ og mjødn
- Set av við tærnum
- Royn at hava líka nógva vekt á báðum beinum.

### **Soleiðis gongur tú í trappum og úti**

- Eitt trin í seinn
- Set tað góða beinið upp fyrst, tá ið tú skalt upp, og tað skurðviðgjørda beinið fyrst, tá ið tú skalt niður.

### **Endamálið við venjingini fyrstu tíðina er, at tú skalt klára at:**

- Strekkja beinið fult út
- Boyggja beinið til 90 stig.
- At ganga uttan at halta.
- At spenna vøddarnar í lærinum, serliga á innaru síðuni á lærinum (VMO)

### **Eftir umleið 2 vikur eigur tú at byrja endurvenjing hjá fysioterapeuti.**

### **Tú skalt gera venjingarnar 3 ferðir um dagin**

#### **Venjing 1:**

Spenn lærvøddan og trýst beinið niður í undirlagið. Halt spenningin í 5 sekundir og slepp síðani spakuliga. Royn nú at lyfta hælín upp frá undirlagnum, ímeðan tú trýstir lærið ímóti undirlagnum.

Ger 15 endurtøkur 2 ferðir.

