



Landssjúkrahúsið

### Venjing 1:

Sit á stóli við teppiflís, lappa ella plastposa undir fótinum. Drag beinið inn undir teg. Tú kanst lyfta hælina frá gólvinum fyri at koma longur aftur, strekk síðani beint út aftur.

Venjingin kann gerast 2-4 ferðir um dagin í 5-10 min. hvørja ferð.



### Venjing 2:

Sit við skurðviðgjørda beininum á einum skamli, so knæið hongur frítt. Spenn lærvøddarnar og trýst knæið niður ímóti gólvinum. Tú kann leggja hendurnar oman á knæið fyri at hjálpa. Tað er týdningarmikið at knæið verður strekt heilt út. Halt strekkið í 40 sek.

Ger 3-4 endurtøkur, 2-4 ferðir um dagin.



### Venjing 3:

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

Ger 10 endurtøkur 3 ferð, 2-4 ferðir um dagin.



Landssjúkrahúsið  
tel 304500, www.ls.fo

Seinast dagført  
november 2020



## Nýtt fremra krossband (ACL)

Fysioterapeutisk leiðbeining í venjing

Endamálið við hesi vegleiðing er, hvussu tú skalt bera teg at, eftir skurðviðgerð til tess at tryggja, at úrslitið gerst so gott sum møguligt. Tú fært tú leiðbeining frá einum fysioterapeuti í samband við hetta.

### Soleiðis hvílir tú beinið

Fyri at minka um trot verður tilmælt at liggja við tí skurðviðgjørda beininum yvir hjartahædd. Tá ið tú situr eigur beinið at hvíla á einum stóli, tó skalt tú ikki leggja koddar undir knæið, men undir sjálfvan leggin soleiðis at knæið verður strekt mest møguligt.

### Minst til at gera venepumpu venjingar

Tá ið tú liggur við tí skurðviðgjørda beininum yvir hjartahædd, skalt tú gera venjingar við at boyggja og strekkja knæið, umframt at benda fótin upp og niður. Endamálið við hesum er at minka um trotið um knæið.

Ger venjingina upp til 5 min. 3 ferðir um dagin.



### At brúka ís og stuðulsband

Tá ið tú ert komin heim, kanst tú brúka íspakningar um knæið upp til 20 min., 5 ferðir um dagin fyri at minka um pínuna. Um tað kemur nógv trot um knæið, kann tað verða ein fyrimunur at brúka stuðulsband um knæið.

### Leiðbeining í at brúka høkjur

So leingi tú hevur pínu, tá ið tú gongur skalt tú brúka tvær høkjur. Tá ið tú klárar teg við at brúka eina 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 javna vekt á báðum beinum

### Soleiðis gongur tú í trappum og úti

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

Fyrstu vikuna eftir skurðviðgerðina, skalt tú ikki vænta at klára at ganga túrar.

Byrja við stuttum teinum og øk so líðandi teinin. Tú kanst eisini byrja at brúka kondisúkklu.

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

- at strekkja beinið fult út
- at boyggja beinið til 110 stig
- at ganga uttan at halta
- at spennu vøddarnar í lærinum, serliga á innaru síðuni av lærinum (VMO)

### Nær kanst tú gera hvat eftir skurðviðgerðina?

Dag 1-2: Seta vekt á skurðviðgjørda beinið og ger venjingar frá faldara.

Eftir 2-3 vikur: Strekkja knæið fult og boyggja tað til 90 stig. Súkkla á kondisúkklu. Gera sitandi arbeiði.

Eftir 3-4 vikur: Byrja endurvenjing hjá fysioterapeuti. Koyra bil.

Eftir 12 vikur: Renna innandura/á rennibandi.

Eftir 16 vikur: Renna úti.

Eftir 9 mánaðir: Byrja ítrótt. Tó verður viðmælt at tú bíðar við dystum 12-15 mánaðir eftir skurðviðgerð, og fáa gjørt eina “til reiðar” roynd áðrenn.