

Fysioterapi for dagkirurgiske protesepasienter

Sykehuset Nordmøre og Romsdal
Ortopedisk kongress for sykepleiere 2026

Ved ortopediske fysioterapeuter:
Hilde Sjølstad-Hellem og Ane Kvisvik Megaard

Forløp

- ▶ Prepoliklinisk informasjonsdag
- ▶ Fysiotilsyn operasjonsdagen
- ▶ Postoperativ kontroll (kneproteser 4 uker postoperativt)
- ▶ Poliklinisk oppfølging v/spesielle tilfeller

Prepoliklinisk informasjonsdag

- ▶ Gjennomføres ved SNR Kristiansund.
- ▶ Informeres gruppevis av fysioterapeut, ca. 1-2 uker før operasjonen.
- ▶ Instruksjon i øvelser:
 - Liggende: fleksjon/ekstensjon ankel, kontraksjon av quadriceps og setemuskulatur.
 - Kneprotese: Tåhev, knebøy, fleksjon og ekstensjon av kneet.
 - Hofteprotese: Tåhev, kneløft, knebøy, hofteabduksjon og hofteekstensjon.

- ▶ Muntlig gjennomgang av forventet forløp:
 - Får med krykker hjem for preoperativ trening
 - Tidlig mobilisering
 - Bruk av ganghjelpemiddel
 - Egnet skotøy og klær
 - Egeninnsats
 - Viktighet av balanse mellom aktivitet og hvile
 - Ta hensyn til smerte og hevelse
 - Postoperative råd om videre aktivitet
 - Oppfordres til å kontakte fysioterapeut for videre oppfølging etter utskrivelse
 - Bilkjøring
 - Daglige gjøremål
 - Individuelle råd v/behov

- ▶ Praktisk gjennomgang av krykkegange, øvelser og trappegange
- ▶ Det tillates full belastning og fri bevegelighet.
- ▶ Forskjeller mellom hofteprotese og kneprotese:
 - Hofte
 - Fri bevegelighet, passiv tøyning til leddets ytterstilling skal unngås.
 - Kne
 - Fri bevegelighet, **SKAL** tøyes til leddets ytterstilling.
 - 4-ukerskontroll hos fysioterapeut ved sykehuset, hovedsakelig totalproteser.



Operasjonsdagen

- ▶ Pasientene henvises fra dagenheten før kl.09.00
- ▶ Sykepleier kontakter aktuell fysio for oppstart når:
 - Overvåking er gjennomført og pasient er klarert av sykepleier
 - Spinalbedøvelse er "ute" , men pasienten er godt smertelindret
 - Motorikk inntakt
 - Har spist og fått drikke
 - Har på eget tøy (+ sko tilgjengelig)
 - Har vært oppe på sengekanten



Observasjoner

- ▶ Raskt overblikk av motorikk/leddutslag (u.ex)
 - Kneprotese:
 - Sjekker ekstensjonsevne liggende i seng
 - Sjekker fleksjonsevne sittende på sengekant
 - Sjekker dorsalfleksjon i ankel + quadricepskontraksjon
 - Hofteprotese
 - Sjekker dorsalfleksjon i ankel + quadricepskontraksjon + gluteal kontraksjon
 - Sjekker kneekstensjon sittende på sengekant

▶ Kartlegge generell tilstand

- Svimmelhet/kvalme
- Engstelse/usikkerhet/ressurser
- Ustøhet/andre utfordringer

Tiltak

- ▶ Selvstendigjøres i forflytning ut og inn i seng
- ▶ Mobiliseres opp til stående med prekestol
 - Gange på stedet
 - Leggmuskeløvelse (tåhev)
 - Innta ekstensjon i hofte og kne (strekker ut hofte og knær)
- ▶ Gangtrening
 - Prekestol først
 - Krykker (dersom pasienten mestrer fotavvikling)
 - Fokus på symmetri, trygg og funksjonell gange

▶ Øvelser:

- Gjennomgang av øvelser som vist på prepoliklinisk dag.

▶ Trapp

- Enten ved bruk av stepkasse eller i trappeoppgang.

▶ Dokumentasjon

- 1.gangsnotat og epikrisemal i samme dokument.
- Utsendelse av epikrise til lokal fysioterapeut, med kriterier for å ta kontakt ved avvik.



Postoperativ knekontroll

- ▶ 4 uker etter operasjon
 - Tidligere ved behov
 - Kriterier for tidligere kontakt og mulig kontroll:
 - Mangler fleksjon over 90°
 - Siving postoperativt etter 1 uke har gått
 - Hevelse over 6 cm sammenlignet med motsatt side
 - Ved mer enn 5° ekstensjonsdeficit
 - Smerter utover det en forventer postoperativt

Poliklinisk oppfølging ved spesielle behov:

- ▶ Manglende muskulær kontraksjon
- ▶ Nedsatt fleksjon eller betydelig ekstensjonsdefisit
- ▶ Uforventede sterke smerter
- ▶ Ikke på forventet funksjonsnivå
- ▶ Etter eventuell knemobilisering

Øvelser etter innsatt hofteprotese. Gjøres 3 x 10 repetisjoner daglig.



1. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne og senk deg rolig ned til stående igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Stående benhev ut

Stå med støtte. Før benet ut til siden og tilbake. Forsøk å holde bekkenet stabilt.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Stående bakoverføring av ben med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Stram setermuskulaturen og før benet bakover. Pass på å stå rett med overkroppen.

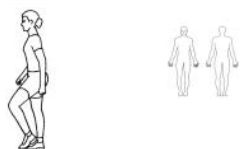
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk rolig ned. Tenk at du setter deg på en stol. Pass på at du holder like mye vekt over hvert ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Gå på stedet

Gå på stedet. Løft knærne og rull på foten. 30 repetisjoner på hvert ben.



Seksjon for kliniske støttefunksjonar,

SNR

Øvelser ved kneprotese



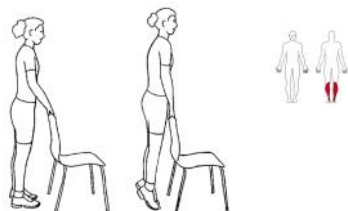
Øvelser etter innsatt kneprotese. Gjøres 3x10 repetisjoner daglig.



1. Knestrekking og -bøy m/klut

Sitt, plasser foten på en vaskeklut eller lignende for å redusere friksjonen mot underlaget. Bøy kneet bakover så langt du klarer, strekk så kneet helt ut.

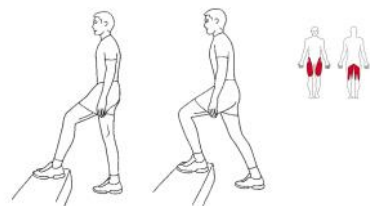
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne så høyt du kommer og senk deg rolig ned til stående igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Vektoverføring m/ett ben på en step-benk

Løft det opererte benet på et trinn (ha vekten på ikkeoperert ben). Bøy gradvis mer og mer i kneet for hver gang du lener deg frem. Hold noen sekunder.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk deg rolig ned. Tenk at du setter deg på en stol. Pass på at du holder like mye vekt over hvert ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



Takk for oss :)