

## Patient information

### **Knee Arthroscopy Exercises**

Therapies Department

With your legs straight in front of you, pull your foot up towards you and push the back of your knee downwards.

You will see your thigh muscle contract.

Hold this for ten seconds

Repeat .....times.



With a rolled up towel placed under your operated knee, tighten your thigh muscles and lift your heel off the bed to fully straighten your knee (keep the back of your knee resting on the towel).

Hold for ten seconds then relax.

Repeat .....times



Lying on your back, bend and straighten your knee fully.

Repeat.....times



Sit with your leg straight out in front of you with a rolled up towel or blanket under your calf/heel.

Relax in this position allowing your leg to straighten for ten to fifteen minutes.



### **Feedback**

Your feedback is important to us and helps us influence care in the future.

Following your discharge from hospital or attendance at your outpatient appointment you will receive a text asking if you would recommend our service to others. Please take the time to text back, you will not be charged for the text and can opt out at any point. Your co-operation is greatly appreciated.

### **Further Information**

**Therapies Department  
Alexandra Wing  
Broadgreen Hospital  
Thomas Drive  
Liverpool  
L14 3LB  
Tel: 0151 282 6276  
Text phone number: 18001 0151 282 6276**

**Therapies Department  
Ground Floor  
Royal Liverpool Hospital  
Prescot Street  
Liverpool  
L7 8XP  
Tel: 0151 706 2760  
Text phone number: 18001 0151 706 2760**

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 ( Moon ) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانیاری پیوندیدار بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسمند کراون، نه‌گمر داوا بکرنیت له فورماته‌کانی تردا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیزی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلای موون و نه‌لیکترونیکی همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字  
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.