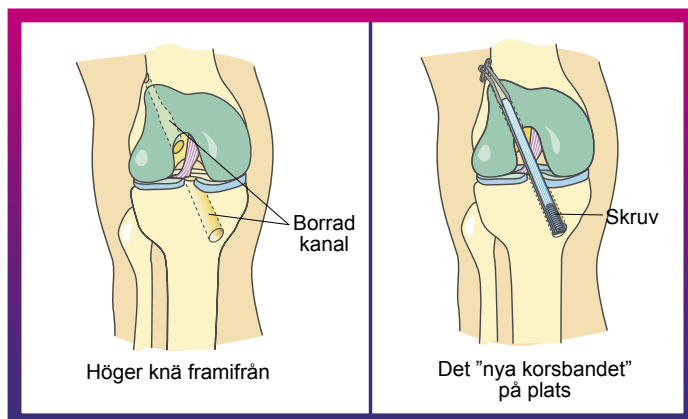


Rehabilitering efter din främre korsbandsoperation



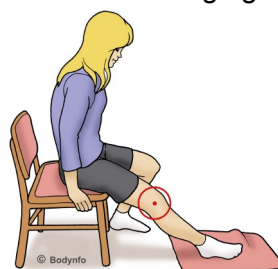
Nedan beskrivs i grova drag hur rehabiliteringen efter din främre korsbandskada kommer att se ut. De tidsintervall som beskrivs kan variera för olika individer. Programmet innebär att strukturerna i och kring knäleden successivt utsätts för ökad belastning. Smärta och svullnad styr stegringen av programmet. Var även uppmärksam på symtom från området där senvävnad tagits för att ersätta det skadade korsbandet.

Dag 1

- Träff med sjukgymnast efter operation.
- Instruktion av övningar att bedriva de första 5 – 7 dagarna med inriktning på att minska svullnad/smärta, motverka cirkulationsstörningar i vadmuskeln, öka rörlighet i böjning och sträckning samt aktivera lårmuskulaturen.
- Information om att använda kyla för att minska svullnad/smärta.
- Instruktion av gång med kryckkäppar som används ca 4 veckor.

Dag 2 - 7

- Träna hemma enligt det instruerade hemträningsprogrammet.
- Undvika mycket gående och stående.
- Mycket tid med knät i högläge.

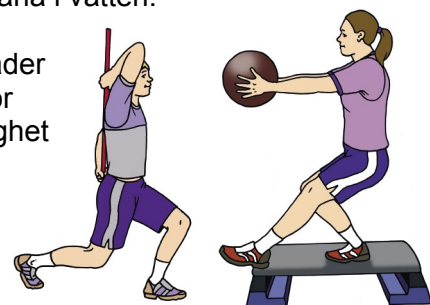


Vecka 2 - 6

- Träning hos sjukgymnast påbörjas ca 1 vecka efter operationen.
- Rehabträning med syfte att öka rörligheten, minska svullnad, förbättra muskelkontroll och normalisera gången.
- Cykling på motionscykel och rodd när tillräcklig böjning i knäet finns.
- Lätt styrketräning och balansträning.

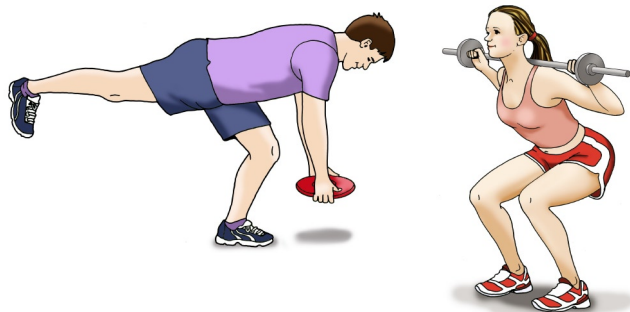
Vecka 7 - 12

- Fortsatt funktions- och styrketräning.
- Sittande benspark anpassat utifrån funktion läggs till i programmet.
- Tillåtelse att träna i vatten.
- Vid ca 3 månader (12 veckor) bör du ha full rörlighet i knäleden.



Månad 4 - 5

- Fortsatt stegring av styrke-, balans & koordinationsträning samt påbörjan av konditionsträning, svikt- och spänsträning.
- Påbörja jogging efter instruktion från sjukgymnast.



Månad 6 - 9

- Styrke-, spänst- och konditionsträning mot maximal nivå.
- Om du är idrottsaktiv, gradvis tillbaka till grenspecifik träning i din normala miljö.
- Vid ca 6 månader återbesök hos din doktor. Före återbesöket får du en kallelse till sjukgymnasten för ett funktionstest (test av styrka, balans, koordination) samt ifyllande av frågeformulär. Testet görs för att se vilka funktioner som träningen ska fokusera på för att uppnå 90 % av kapaciteten i det opererade benet. Vilket krävs för återgång till idrott.
- Månad 9: successiv återgång till din normala träningsnivå om du klarat ovanstående funktionstest. Match/tävling tidigast efter 2-3 månaders idrottsträning.

LÅNGTIDSUPPFÖLJNING

- Cirka 6 månader efter avslutad kontakt hos din sjukgymnast

OPTIMALT RESULTAT PÅVERKAS AV

- **Kirurgin**
- **Patientens motivation**
- **Rehabiliteringen**
- **Kringliggande skador i ledbrosk, ligament, muskler och nervsystem**

Frågor om träning, tester, etc – kontakta:

Lena Olofsson
Knärehab och ortoped
063-15 30 00, sök 269
lena.a.olofsson@jll.se

Torsten Larsson
Metropolen
063-55 65 60
metropolen@metropolen.net