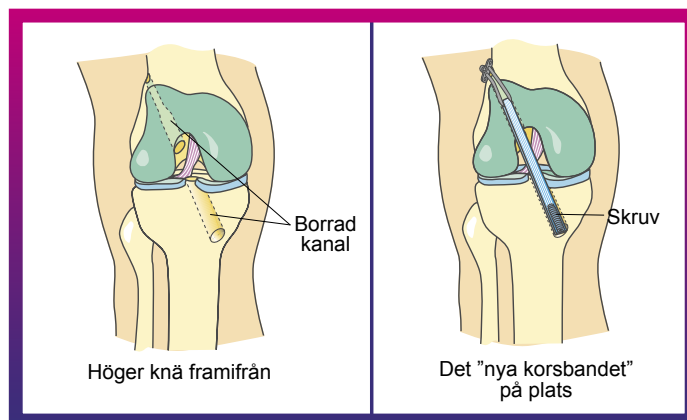


KNÄREHAB

Riktlinjer för sjukgymnaster

vid rehabilitering i samband med rekonstruktion av främre korsbandet



PREOPERATIVA MÅL

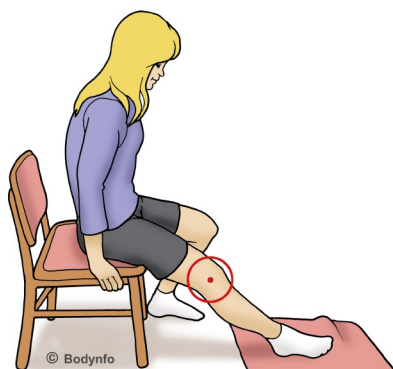
- Påbörja styrke- och koordinationsträning hos sjukgymnast
- Minimera svullnad
- Normalisera rörelseomfång
- God styrka och koordination

ROM, omfång, styrketest (max och uthållighet i quadriceps och hamstrings), KOOS, Tegnars aktivitetsscore.

Dag 1 (operationsdagen)

- Träff med sjukgymnast samt genomgång av informationshäftet **Rehabiliteringsövningar**¹, info om användning av KKP och kyla.
- Utskrivning, sjukgymnastremiss utfärdas och ges till patienten som själv kontaktar vald sjukgymnast.

1) **Rehabiliteringsövningar** att bedriva de första veckorna efter främre korsbandsoperation.



© Bodynfo

Dag 2 - 7

Målsättning

- Optimal sårhäkning
- Minimera svullnad
- 0 grader aktiv extension
- Minst 90 grader flexion
- Muskulär kontroll

Behandling/Träning

- Kylbehandling
- Träning enligt program
- Belastning till smärtgräns med kryckor

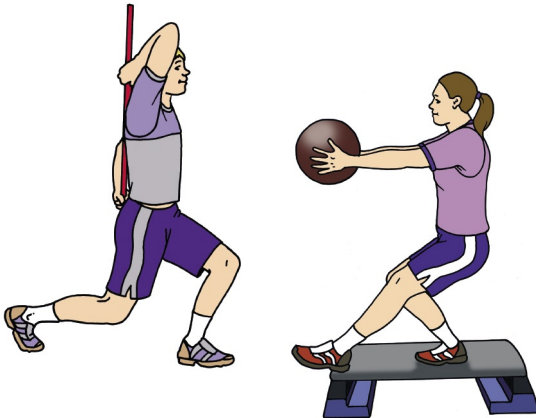
Vecka 2 - 6

Målsättning

- Träning påbörjas hos sjukgymnast ca 1 vecka postoperativt
- Optimal sårhäkning
- Minimera svullnad
- Bibehålla full aktiv extension
- Full flexion
- Muskulär kontroll
- Normalt gångmönster med kryckor

Träning

- Enligt träningsprogram efter korsbandsrekonstruktion
- Träning kan påbörjas hos sjukgymnast i form av: extension, flexion, cykling, balans och gångträning
- Kryckor avvecklas vid normalt gångmönster



Månad 4 - 5

Målsättning

- Se vecka 7 - 12
- Ökad spänst
- Normalt löpsteg

Träning

- Enl vecka 7-12 med stegring
- Spänstövningar på ett och två ben, hopprep
- Jogging inomhus
- Uthållighetsträning t.ex. längdskidor i platta spår, skridskor och inlines

Vecka 7 - 12

Målsättning

- Förhindra svullnad
- Bibehålla full aktiv extension
- Ökad balans och koordination
- Ökad styrka
- Ökad uthållighet
- Vid ca 3 månader full rörlighet

Träning

- Gångvarianter t.ex. framåt, bakåt, sidledes, utfallssteg
- Funktionella balans och koordinationsövningar t.ex. glidbräda, balansplatta, dragapparat
- Träning av rygg, buk och höftmuskulatur
- Styrka quadriceps koncentriskt/excentriskt i closed chain
- Quadriceps open chain, initialt utan yttre belastning, successivt stegrad belastning
- Styrka hamstring i både closed och open chain övningar
- Uthållighetsträning t.ex. cykel och gång
- Tillåtet att träna i vatten

Återbesök

- Hos operatör 6-8 veckor postoperativt

Månad 6 - 9

Målsättning

- Se månad 4 -5 med stegring
- All träning utförs utan smärta och med full kontroll

Träning

- Enl mån 4-5 med stegring
- Idrottsspecifik träning
- Jogging/löpning på ojämt underlag
- Jogging/löpning med vändningar
- Accelerations och decelerationsövningar

Utvärdering

- Till operatör 6 mån postop efter test hos sjukgymnast

ROM, omfång, styrketest (max och uthållighet i quadriceps och hamstrings), KOOS, Tegnars aktivitetscore

Remissvar med testresultat till operatör

ÅTERGÅNG TILL IDROTT ELLER ANNAN KRÄVANDE AKTIVITET



- Önskvärt med 90% funktion i opererade benet jämfört med friska i form av godkända tester, t.ex. enbenshopp och styrketest (max och uthållighet i quadriceps och hamstrings)
- Fullt rörelseomfång
- Ej smärta eller svullnad vid fysisk aktivitet
- Bedömning görs i samråd mellan patient och sjukgymnast

Dock ännu ej tävling eller match. Patienten bör ha tränat obehindrat i sin idrott 2-3 månader innan tävling eller match tilläts, då skaderisken är så mycket högre vid dessa tillfällen.

LÅNGTIDSUPPFÖLJNING HOS SJUKGYMNAST

- Hos sjukgymnast 6 månader efter avslutad rehabilitering. Ansvaret att boka den tiden ligger hos patienten.
- ROM, omfång, KOOS, Tegners aktivitetsscore, styrketest (max och uthållighet i quadriceps och hamstrings), enbenshopp.

OPTIMALT RESULTAT PÅVERKAS AV

- Kirurgin
- Patientens motivation
- Rehabiliteringen
- Övriga intraartikulära skador

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