

Rehabprotokoll för Främre korsbandsrekonstruktion

Riktlinjer till behandlande fysioterapeut för patienter opererade med Korsbandsrekonstruktion vid Specialistcenter i Eskilstuna eller i Uppsala vid S:t Johanniskliniken, Specialistcenter Uppsala

Patienten har vid utskrivning erhållit ett träningsprogram för de första postoperativa veckorna

Viktig information angående patientens rehabilitering

- Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.
- Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.
- Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vävnadsläkning!
- **Lägg ingen kudde** under knäet som avlastning. Risk för att knäet blir svårare att sträcka. Lägg en ihoprullad handduk under hälen/ vaden och låt knäet ”hänga” ut. Kan även sätta hälen på kanten av en stol så att knäet ”hängar” ut.
- **För att undvika svullnad och smärta i knäet efter operationen**
 - Sov med benet i hög/ planläge första nätterna
 - I sittande- lägg upp benet på en stol bredvid
 - Kyla med till exempel en fryst ärtpåse (som kan frysas åter) runt knäet. Lägg en tunn handduk emellan för att undvika frysskador
 - Fottramp ofta
 - Undvik att vara för aktiv första veckan, vila mycket
- **Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning**
- **Patienten ansvarar själv för sin träning och enligt de instruktioner de fått.**
- **Fortsätter sen hos sjukgymnast/ fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen.**
- **De tänkta tidsintervallerna i programmet varierar individuellt.**

Främre Korsbandsrekonstruktion efter trasigt korsband

Det trasiga korsbandet har ersatts med ett nytt korsband. Det nya korsbandet består antingen av en portion av knäskålssenan eller av hamstringssena(or). Rehabiliteringen är lika oavsett vilken metod som använts.

Det tar mellan 6-12 månader att bli återställd

Målet med operationen är att förbättra stabiliteten så att de aktiviteter man hade innan skadan kan återupptas.

Rehabiliteringsprogrammet ger förslag på övningar. Övningar skall alltid individualiseras med tanke på hur läkningsförloppet är under hela rehabiliteringsperioden.

Smärta och svullnad styr uppgradering av programmet, var uppmärksam på symtom från tagstället.

Vid kvarstående rörlighetsinskränkning/svullnadsproblematik efter 10 veckor kontakta

Träningen ska inte fortsätta till nästa fas om målen för tidigare fasen inte uppnåtts.

Kryckkäppar

Kryckkäppar används så länge en osäkerhet finns och så länge Du haltar, ca 2 veckor.

I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST

NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST

Fas 1

Vecka 0–2

Fokus på:

att minska smärta och svullnad, förbättra rörligheten, normalisera gångmönster.

Aktivera quadriceps. Använda kryckkäppar inom och utomhus.

Daglig träning efter hemträningsprogrammet i lagom takt för att undvika överansträngning.

Successiv återgång till dagliga aktiviteter.

Restriktioner

Inga open-chainövningar

Övningar:

Se hemträningsprogrammet på vår hemsida www.specialistcenter.nu

Fas 2

Vecka 2–6

Fokus på:

Fortsatt minskad svullnad, normalisera rörelsemönstret- återfå full passiv extension, förbättra flexion, normalt gångmönster utan kryckkäppar.

Generellt underhåll av styrka och kondition

Restriktioner

Som under fas 1.

Övningar:

Motionscykel kan påbörjas då flexion i knäet uppnått 110 grader

Benpress

Knäböj

Bäckenlyft i variationer

Balansträning

Gångträning

Fas 3

Ca vecka 6–12

Fokus på:

Eliminera kvarstående svullnad. Fullt passivt rörelseomfång. Kontrollerad knäkontroll med kontrollerad fotkontroll i alla övningar

Stretch av benmuskulatur kan påbörjas.

Restriktioner

Inga belastade open-chain övningar >30° knäextension.

Övningar

Crosstrainer

Bencurl

Benspark 90-30°

Utfallssteg

Vattenträning- ej bröstsim

Fas 4

Ca 3–4 månader

Fokus på:

Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll. Grenspecifik träning hos fysioterapeut kan påbörjas- utvärdera styrkan eftersom innan start mot grenspecifik träning.

Restriktioner:

Inga direkta

Övning:

Lätt joggning kan påbörjas
Benspark koncentriskt och excentriskt
Bencurl koncentriskt och excentriskt
Hopprep, springa på tjock mjuk matta
Spinning
Kontrollerad grenspecifik träning/ styrketräning

FAS 5

Cirka 4-6mån

Fokus på:

Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Öka styrkan med mer maxstyrka: färre repetitioner- tyngre vikter. Fortsätta grenspecifik träning.
Normalisera konditionsförmågan.

Restriktion:

inga direkta

Övning:

Löpning: distans/intervall/riktningsförändringar
Hoppträning i olika variationer- på både två och ett ben
Spinning, styrka, gymnastik, gruppträningspass
Påbörja bröstsim.

FAS 6

Cirka 6 mån -framåt

Fokus på:

Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
Full styrka och knäkontroll i det opererade benet.
Fortsatt öka styrkan med mer maxstyrka: färre repetitioner- tyngre vikter. Fortsätta grenspecifik träning i känd miljö. Patientens förmåga bör testas i känd miljö innan stegring och sedan återgång till fullt deltagande i idrott sker.

Restriktioner: Inga direkta

Övning:

Cirkelövningar och snabba sidomoment i maximal hastighet. Snabbhets- och spänstträning.
Grenspecifik styrketräning.

Generella riktlinjer gällande ADL

Använda kryckkäppar och stödja på det opererade benet så mycket som känns bra. Det är ok att släppa kryckkäppar när Du har kontroll på knäet.

Kortare promenader med kryckkäppar efter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.

Längre promenader då Du går utan hälta och inte svullnar lätt vid överansträngning

Sova i den ställning som känns bra.

Cykla på motionscykel när förbandet är borttaget såret är läkt. Behandlande fysioterapeut ger direktiv.

Bilkörning efter ca 2 veckor.

Cykla utomhus efter ca 12 veckor.

Jogga efter ca 12 veckor. Behandlande fysioterapeut ger direktiv

Sluttest av korsbandet efter ca 7–9 månader

Programmet har framtagits av Docent Hans Rahme och Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme

Vi är noga med kvaliteten.

Var god hör efter om patienten anmält sig på www.aclregister.nu gällande sin korsbandsskada

Vid frågor kontakta:

Specialistcenter Scandinavia: 010–3300211

S:t Johanniskliniken: 010–3300211