

## Rehabprotokoll för mikrofrakturering knä

**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

- **OBS! ca 6 veckorna skall kryckkäppar användas**
  - **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.**
    - **Vid uppresning eller nedsättning- belasta på friska benet och ta hjälp av armarna**
  - **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
  - **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 Dig
    - Kyla med till exempel en fryst ärtpåse (som kan frysas åter) runt knäet. Lägg en tunn handduk emellan för att undvika frysskador
    - Fottramp så ofta som möjligt
    - Undvik för mycket aktivitet 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.**
  - **Träffa fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter ca 6 veckor**
  - **Rehabiliteringstiden kan variera från några veckor till flera månader**
- Det är vanligt med en reaktion i form av svullnad även i ett sent skede. Unga patienter kan gå snabbare fram i rehabiliteringsprogrammet.**

### **Du har opererats med en mikrofrakturering- fått broskskadan i knät åtgärdad**

Brosket i ditt knä har skadats då en bit av broskytan slagits bort. Brosket kan inte återbildas, däremot kan ett "falskt" ärrbrosk ersätta det äkta brosket genom en mikrofrakturering där små hål stansas eller borras i det skadade området.

Målet med operationen är att förbättra rörligheten och att minska smärtan så att du kan återuppta de aktiviteter Du hade innan skadan.

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

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

#### Kryckkäppar

Kryckkäppar används ca 6 veckor.

I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST

NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST

#### Fas 1

##### Ca dag 1–7

#### Fokus på:

Kyla och högläge

#### Restriktioner

Använda kryckkäppar enligt rekommendation

#### Övningar:

Se hemträningsprogrammet på vår hemsida [www.specialistcenter.nu](http://www.specialistcenter.nu)

## **Fas 2**

### **Ca vecka 2–6**

#### **Fokus på:**

Fortsatt minskad svullnad, normalisera rörelsemönstret

Generellt underhåll av styrka och kondition

Uppnå full passiv extension

Förbättra muskelkontroll i Quadratus femoris

#### **Restriktioner:**

Som under fas 1.

#### **Övningar:**

Sittande aktiv avlastad flexion och extension med fot mot golv

Passiv extension med rulle under hälen

Aktiv benspark med eget bens tyngd, sittandes på bord eller bänk

Motionscykel utan belastning

## **Fas 3**

### **Ca vecka 4-ca 3 månader**

#### **Fokus på:**

Eliminera kvarstående svullnad

Uppnå fullt rörelseomfång

Förbättra styrka, koordination och funktion

Normalisera gångmönster utan kryckkäppar

#### **Restriktioner: -**

Inga direkta

#### **Övningar**

Crosstrainer

Cykel med olika stegring

Bencurl- två ben- stegra till ett ben

Benspark- två ben- stegra till ett ben

Utfallsteg utan belastning

Knäböj- börja med boll mot vägg sedan vanliga utan belastning (bara med egen kroppsvikt)

Utfallssteg

Balans och koordinationsträning  
Gå på tjockmatta  
Vattenträning  
Simning- undvik bröstsim

#### **Fas 4**

##### **4–6 månader**

##### **Fokus på:**

Förbättrad kondition och styrka generellt  
Successiv återgång grenspecifik träning  
Förbättrad styrka i opererade benet utan smärta och svullnad

##### **Restriktioner: -**

##### **Övningar:**

Som i fas 3 med fokus på isolerad träning i skadade benet och med ökad belastning

#### **Fas 5**

##### **7-12 månader**

##### **Fokus på:**

Förbättrad kondition och styrka  
Påbörjad spänsträning  
Mer förberedelse till grenspecifik träning

##### **Restriktioner: -**

##### **Övningar:**

Olika hoppövningar jämfota och kontrollerade, variera på mjuk matta och på stepbräda  
Jogging rakt fram på mjukt underlag, såsom tjockmatta  
Cykelintervaller

Stegra senare med:

Hopp med landning på ett ben på mjukt underlag  
Sidohopp på ett ben på mjukt underlag

## Fas 6

### Ca 13–15 månader

#### Mål:

Om full styrka, kondition, koordination och spänst har uppnåtts så **kan patienten kan nu återgå till sin idrott**

#### Övningar:

Steg och spänstövningar

Jogging med riktningsförändringar

### Generella riktlinjer gällande ADL

**Kortare promenader med kryckkäppar och att hålla sig till restriktionerna efter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.**

**Sova i den ställning som känns bra.**

**Bilkörning diskuteras med Din fysioterapeut**

**Efter ca 6 veckor, fri rörelseträning och stegrande belastning fram till ca 12-15 månader**

**Cykla utomhus efter ca 8–12 veckor.**

**Jogga diskuteras med Din fysioterapeut**

**Ej gå ned på huk innan 6 månader**

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

#### Vid frågor kontakta:

Specialistcenter Scandinavia: 010–3300211

S:t Johanniskliniken: 010–3300211