

Titel: ACL barn/ungdom hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0922-3
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet:	Giltig från: 2020-03-20
Dokumentförfattare: Christina Mikkelsen (ncchrmik)	Dokumentägare: Christina Mikkelsen (ncchrmik)

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått främre korsbandsoperation- barn/ungdom (<15 år)

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen med stöd i knävecket och underbenet. *se bild nr 7*
- Lägg upp benet i högläge när du sitter d.v.s. i sammahöjd som stolen.
- Använd kyla efter instruktioner från din fysioterapeut.
- Var uppe, rör dig och förflytta dig enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Ortosen skall vara låst 3-4 veckor. Kan tas av vid dusch men behåll böjningen i knävecket. Ortosen skall vara på dygnet runt- d.v.s. även när du sover.
- Markerings gå- d.v.s. ha foten mot golvet men trampa inte ner "fullt" när du går. Använd 2 kryckkäppar.

Träning i ortos 2- 4 gånger per dag



1. Ligg på rygg, spänn benet.

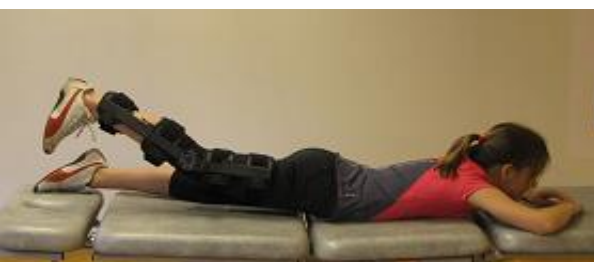
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sekunder och sänk sakta.

Upprepa 3 x 5-10 ggr.



2. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft uppåt/bakåt från underlaget, håll kvar 3 sekunder och sänk sakta.

Upprepa 3 x 5-10 ggr.



3. Ligg på mage, spänn benet.

Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sekunder och sänk sakta.

Upprepa 3 x 5-10 ggr

Titel: ACL barn/ungdom hemträningsprogram	Dokument-ID: AC0922-3
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet:	Giltig från: 2020-03-20
Dokumentförfattare: Christina Mikkelsen (ncchrnik)	Dokumentägare: Christina Mikkelsen (ncchrnik)



4. Ligg på den opererade sidan, spänn benet.

Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sekunder och sänk sakta.



5. Knip med skinkorna 20 gånger.



6. Fottramp

Trampa kraftigt med foten 20 gånger.



7. Till sist!

Vila gärna i högläge. Foten skall då vara högre upp än ditt hjärta.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med barnortoped på kliniken

Slutligen!

- Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- Har du frågor strax efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.carioartroclinic.se](http://www.carioartroclinic.se)