

Främre korsbandsoperation

(barn/ungdom under 15 år)

Första tiden efter operationen

- Sov med benet i högläge på natten genom att lägga till exempel filtar eller kuddar under madrassen, alternativt ställ fotändan av sängen på en planka eller böcker.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter, till exempel på en pall.
- För att minska svullnaden i underbenet, trampa kraftigt med foten upp och ned. Stödstrumpa kan användas dagtid.
- För att lindra smärta använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Knäskenan ska vara låst 3–4 veckor. Kan tas av vid dusch men behåll böjningen i knävecket. Knäskenan ska vara på dygnet runt, dvs. även när du sover.
- Markerings-gå, dvs. ha foten mot golvet men trampa inte ner ”fullt” när du går. Använd två kryckkäppar.
- Anpassa dina gångsträckor och aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Att göra återkommande under dagen för att minska svullnad och smärta

Högläge

Vila 20–30 min, framför allt efter aktivitet. Trampa kraftigt med foten i luften eller mot gummiband återkommande medan du vilar.



Rehabövningar att träna 3 gånger per dag

Sidliggande benlyft

Lägg dig på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft upp benet i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Omvänt sidliggande benlyft

Lägg dig på den opererade sidan, spänn benet. Lyft upp benet från underlaget, håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft på rygg

Ligg på rygg och spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3 sek och sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Benlyft på mage

Ligg på mage, spänn benet och rumpan. Lyft benet från underlaget, stanna innan höften lyfter. Håll kvar 3 sek, sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



Kom ihåg

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- Tejpen och plastfilmen över operationssåret ska inte tas bort innan sårkontrollen sker. Täck knäleden med till exempel plastfolie när du duschar. Bada inte förrän såren läkt helt.
- Du bokar själv tid på vårdcentralen för sårkontroll/suturtagning. Kontrollen ska ske ca 14 dagar efter operationen. Om såret är rodnat, glipar eller vätskar ska du kontakta oss för extra sårkontroll.
- Du bokar själv din uppföljande kontroll av muskelfunktion via 1177. Denna kontroll kan tidigast göras 9 månader efter din operation och bokas i samråd med din behandlande fysioterapeut.

Har du frågor?

Mer information kan du hitta på vår hemsida:

<https://www.carioarthroclinic.se>

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/arthro-clinic>

Rikta din mobilkamera mot koden här intill för att komma direkt till chatten.

Vill du hellre ringa när du oss på telefon: [08-406 26 36](tel:08-4062636)

Telefonsvare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

