

Hemträningsprogram efter främre korsbandsoperation

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

- ❑ Sov med benet i högläge på natten, lägg tex. filtar/kuddar under madrassen alt ställ fotändan av sängen på plankor/böcker.
- ❑ Lägg upp benet i högläge när du sitter, tex 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).
- ❑ Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.



Högläge; viktigt att vila med rakt knä. Vila 20–30 min ffa efter aktivitet.

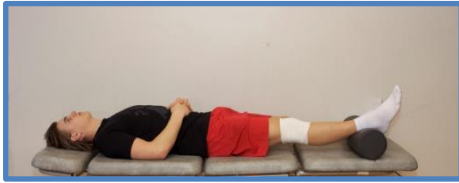
Träna 3 ggr/dag
Börja med övningarna dagen efter operation



1. Böj och sträck i knät så mycket du kan. Låt foten glida mot underlaget, hjälp till med händerna. Upprepa 15 ggr



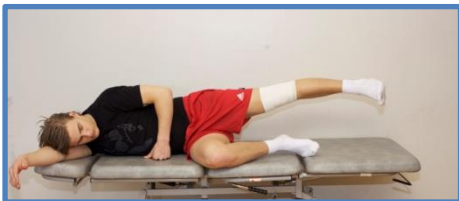
Enhet	Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen	Hemträningsprogram Främre korsband	2020-11-04



2. Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen. Det är okej att det känns i ditt knä. Ligg kvar 5 min.



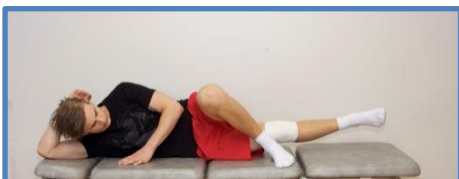
3. Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr.



4. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet. Lyft benet upp i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr.



5. Ligg på mage, spänn benet och rumpan. Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr



6. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5–10 ggr

Enhet	Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen	Hemträningsprogram Främre korsband	2020-11-04



7. Försök att stå på det opererade benet med så mycket kroppsvikt som knät tillåter. För ökad säkerhet håll i dig i något.
Stå 5 sekunder, upprepa 5 ggr.



8. Tåhävningar – Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta. Försök att stå lika mycket på båda benen.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

9. Avsluta med övning **nr 2** en gång till 5-10 min.

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet och din fortsatta rehabilitering.
- Kom ihåg att boka din sårkontroll på vårdcentralen.
- Kom ihåg att boka din uppföljande kontroll av muskelfunktion via 1177. Denna kontroll kan göras tidigast 6 månader efter din operation och i samråd med din behandlande fysioterapeut.
- Har du frågor: chatta med oss på <https://e-besok.se/capio/artro-clinic> eller ring 08-406 26 36 (telefonsvarare, tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig)
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capioartroclinic.se

Lycka till!

Enhet	Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen	Hemträningsprogram Främre korsband	2020-11-04