

Bakre korsbandsskada

- Du kommer att ha en knäskena mellan 8–12 veckor beroende på din läkares ordination. Till att börja med är skenan låst i rakt läge i 2 veckor för att sedan låsas upp med successivt ökat rörelseomfång.
- Kryckkäppar använder du så länge du behöver.
- Du får belasta benet om inget annat sägs.
- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt, upprepade gånger under dagen för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.

Rehabövningar att träna 2 gånger per dag

Böj och sträck i knäleden

Efter 2 veckor, böj och sträck i knäleden så mycket som knäskenan tillåter. Gör 20 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Benlyft på rygg

Spänn lårmuskeln på framsidan och lyft upp benet helt rakt en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Liggande benlyft

Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Omvänt liggande benlyft

Ligg på den opererade sidan och lyft upp det opererade benet, med rakt knä, en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Knästräck

Lägg en hoprullad handduk under knäleden. Spänn lårmuskeln så att knäleden sträcks fullt. Håll kvar 5 sekunder. Håll kvar 5 sekunder. Gör 10 repetitioner, upprepa 3 gånger.



Kom ihåg

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet.

Har du frågor?

Kontakta oss via vår chatt: <https://e-besok.se/cario/artro-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)
Telefonsvareare – tala in ditt meddelande så ringer vi upp dig.

Många frågor och svar finns även på vår hemsida:
<https://www.carioarthroclinic.se>

