

## Främre korsbandsskada

(barn/ungdom under 15 år)

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

- Om möjligt sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen med stöd i knävecket och underbenet, för att minska svullnad.
- Lägg upp benet högt av och till, för att minska svullnad.
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck nedåt 3 x 20 ggr, gärna varje timma för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt.
- Anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår. (Smärta, svullnad, instabilitet). Ta gärna pauser och vila i högläge.
- Använd 2 kryckkäppar. Full belastning är tillåten men anpassa belastning efter hur ditt knä mår.
- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegring av hemprogrammet.

### 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 2 gånger per dag

### Muskelträning

Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3–5 sekunder och sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



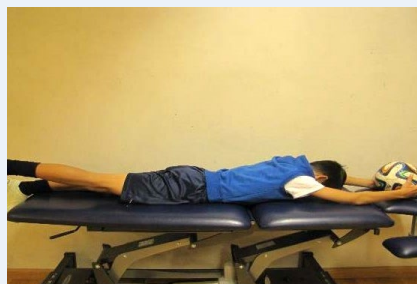
### Muskelträning

Ligg på rygg, håll i en boll med båda händerna. Spänn bålen, knip med skinkorna och pressa händerna mot bollen, håll kvar i 3–5 sekunder. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Muskelträning

Ligg på mage, håll i en boll med båda händerna. Pressa händerna mot bollen, spänn bålen och benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3–5 sekunder och sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Omvänt liggande benlyft

Ligg bekvämt på den opererade sidan. Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3 sekunder och sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Liggande benlyft

Ligg bekvämt på den icke-opererade sidan. Spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar i 3–5 sekunder och sänk sakta. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



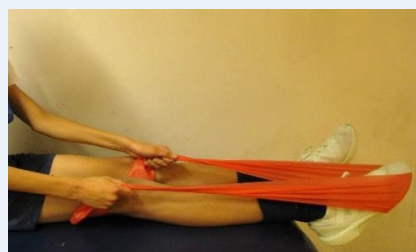
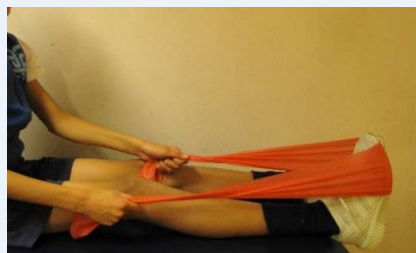
### Jämn belastning

Träna på att stå med jämn belastning: Håll en boll med båda händerna. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Spänn ben, bål och skinkor. Lyft bollen ovanför huvudet, håll kvar i 2 sekunder, sänka sakta och för bollen mot låren. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



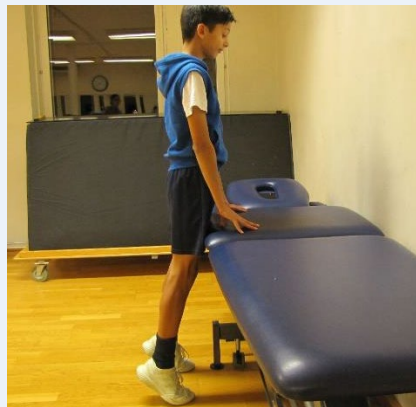
### Vadpress med gummiband

Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt. Gör 10–12 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Tåhävningar med stöd

Sträva efter jämfördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar i 3–5 sekunder, sänk sakta. Gör 5–15 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Enbensbelastning

Träna på att belasta ett ben med stöd: För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.

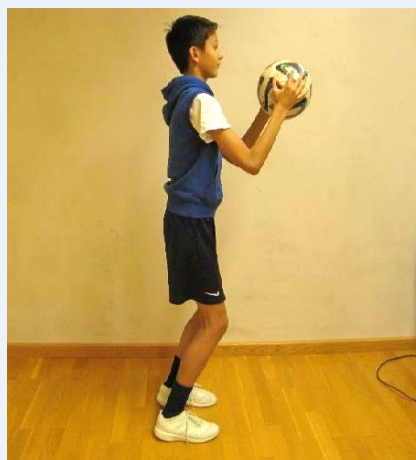


### Knäböj

Denna övning utför du från och med v.4 i 0–65 grader.

Från och med v.7 utför du övningen i 0–90 grader.

Böj och sträck sakta på knäna. Sträva efter att spänna både främre och bakre lårmuskulaturen. Du tränar muskelstyrka. Gör 5–10 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Rörlighetsträning

Denna övning utför du från och med v.4 i 0–65 grader.

Från och med v.7 utför du övningen i 0–90 grader.

Glid med foten längs med underlaget fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Gör 15–20 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Rörlighetsträning

Denna övning utför du från och med v.4 i 0–65 grader.

Från och med v.7 utför du övningen i 0–90 grader.

Böj foten mot baken och sträck långsamt tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Gör 15–20 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



### Rörlighetsträning med boll

Denna övning utför du från och med v.4 i 0–65 grader.

Från och med v.7 utför du övningen i 0–90 grader.

Rulla bollen längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Du tränar rörlighet. Gör 15–20 repetitioner. Upprepa 3 gånger.



## 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>

