

Titel: Patellastabilisering barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0924-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

## Rehabprotokoll efter stabiliserande knäskålsoperation – barn/ungdom

### Viktig information!

- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt.
- Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet.
- Programmet innebär en successivt ökad belastning för strukturerna i knäet.
- Det är av stor betydelse att man anpassar programmet till patientens reaktioner avseende smärta under och efter träning.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Artro Clinic /Rehabiliteringsenheten tel 08-4062636

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta vår mottagning tel 08 - 406 27 00.

FAS 1	Cirka dag 1-7
	Träning enligt hemträningsprogram
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under <b>4 -6 veckor</b> , enligt läkarordination Markeringsgång initialt med successivt ökad belastning om inget annat är ordinerat Kryckor ska användas hela ortostiden
Övnings exempel	Se hemträningsprogram

FAS 2	Cirka 2-6v
Mål	Underhålla kondition och styrka generellt Minskad svullnad i opererade benet Underhålla tillåtet ROM Uppnå full passiv extension Underhålla/förbättra muskelkontroll i quadriceps Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under <b>4-6 veckor</b> , enligt läkarordination (tas av vid träning hos sjukgymnast)

Titel: Patellastabilisering barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0924-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capio Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Övnings exempel	<p>Sittande/liggande rörelseträning med boll/handduk inom tillåtet ROM</p> <p>Sittande slutextension med rulle under knäet (eventuellt med NMES över quadriceps för ökad neuromuskulär kontroll)</p> <p>Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat</p> <p>Bäckenlyft med benen på boll/psoaskudde</p> <p>Benpress</p> <p>Knäböj med boll mot vägg</p> <p>Tåhävningar (2 ben/1 ben)</p> <p>Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster</p> <p>Balansträning</p> <p>Musslan (höftabd/UR) med gummiband</p> <p>Patellamobilisering vid behov</p>
-----------------	---

FAS 3	Cirka 7v-4 mån Om patienten har uppnått uppsatta mål i Fas 2
Mål	<p>Uppnå fullt ROM</p> <p>Förbättrad styrka i opererat ben med god muskelkontroll i quadriceps</p> <p>Ingen/lätt kvarstående svullnad/smärta</p>
Tänk på att	<p>Ortos tas bort enligt doktors ordination</p> <p>Viktigt med god muskelkontroll i quadriceps (fortsatt NMES och patellamobilisering vid behov)</p> <p>Viktigt med töjning av stram muskulatur (ofta iliopsoas/rectus femoris)</p>
Övnings exempel	<p>Motionscykel</p> <p>Crosstrainer</p> <p>Knäböj med belastning</p> <p>Utfallssteg</p> <p>Benpress</p> <p>Benspark</p> <p>Legcurl</p> <p>Enbensknäböj utan belastning</p> <p>Bäckenlyft (2 ben/1 ben)</p> <p>Sidogång med gummiband</p>

FAS 4	Cirka 4 mån- och framåt, om patienten har uppnått mål i fas 3
Mål	<p>Ingen kvarstående svullnad/smärta under/efter aktivitet</p> <p>Maximal styrka och funktion</p> <p>Återfå ett normalt löpsteg</p> <p>Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet</p>

Titel: Patellastabilisering barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0924-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Tänk på att	Jogging och stötbelastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader efter operation med start av hoppövningar på 2 ben på mjukt underlag
Övnings exempel	Benspark Legcurl Benpress Utfallssteg Enbensknäböj med belastning Jogging rakt fram på mjukt underlag med successiv övergång till hårt underlag och riktningsförändringar/tempoväxlingar Steg och spänstövningar 2 ben → 1 ben (t.ex. studsatta, hopprep)

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas knä- och brosksektion i samarbete med ortopedkirurg Per-Mats Janarv

#### Referenser:

Clin Sports Med. 2010 Apr;29(2):283-90, ix. doi: 10.1016/j.csm.2009.12.008.  
Rehabilitation of the knee after medial patellofemoral ligament reconstruction.  
Fithian DC, Powers CM, Khan N.

Arthroscopy. 2010 Oct;26(10):1384-94. doi: 10.1016/j.arthro.2010.04.005.  
Medial patellofemoral ligament reconstruction for recurrent patellar dislocation: a systematic review including rehabilitation and return-to-sports efficacy.  
Fisher B, Nyland J, Brand E, Curtin B.

Am J Sports Med. 2009 Sep;37(9):1735-42. doi: 10.1177/0363546509333482. Epub 2009 May 26. Isolated medial patellofemoral ligament reconstruction for recurrent patellar dislocation.  
Ronga M, Oliva F, Longo UG, Testa V, Capasso G, Maffulli N.