

## Rehabiliteringsöversikt 0-9 månader för dig som genomgått främre korsbandsoperation - barn/ungdom (<15 år)

- Här nedan har vi gjort en översikt över de mål som de olika faserna innefattar samt några förslag på övningar. Naturligtvis finns det individuella variationer.
- De första 3-4 veckorna ska du ha på dig ortosen dygnet runt. Under dessa veckor ska du använda två kryckkäppar och endast belasta benet försiktigt.
- Den sista delen är mer fokuserad på egen träning och ansvar med handledning av din sjukgymnast. Det är viktigt att du fortsätter rehabiliteringsträna hela perioden fram till din uppföljande mätning efter ca 9 månader.

Lycka till!



### 1-3 veckor (4 veckor vid menisksutur)

- Träning dagligen enligt hemträningsprogram
- Kylbandage rekommenderas
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga
- Två kryckor ska användas inomhus och utomhus.
- Du ska träffa din fysioterapeut 1-2v efter operationen
- Ortosen låst dygnet runt



### Cirka 3-6 veckor

- Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter
- Träning hos fysioterapeut samt på egen hand enligt instruktion
- Kunna gå normalt utan kryckkäppar
- Motionscykel när tillräcklig rörlighet i knäet finns
- Träning av rörlighet, knäkontroll och balans

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliteringsöversikt främre korsband barn/ungdom	2019-03-13



#### Cirka 6-12 veckor

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand
- Förbättra styrka, knäkontroll och balans.
- Efter ca 6v bör du kunna sträcka fullt och kunna böja knäet minst 110 grader
- Alternativ träning: Vattenträning. Ej bröstsim



#### Cirka 3-4 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Alternativ träning: Cykling utomhus/spinning, core



#### Cirka 4-5 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand, 3-4ggr/vecka
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll
- Påbörja försiktig löp- och hoppträning
- Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten



#### Cirka 5-9 månader

- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Fortsatt löp- och hoppträning med tillägg av t ex riktningssändringar
- Successiv återgång till din tidigare aktivitet
- Vid ca **9 månader** har du ett uppföljande test hos Cario Artro Clinic Rehab. Du blir kallad av oss. Vi mäter då styrkan i båda dina ben.
- Efter den **obligatoriska** styrkemätningen får du ett återbesök till din läkare.
- Normal tid för återgång till full tävlingsaktivitet ca 9-12 mån

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med Barnortoped Per-Mats Janarv

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliteringsöversikt främre korsband barn/ungdom	2019-03-13