

Rehabprotokoll efter knäplastik

Viktig information

- **De första 3 månaderna ska fokus ligga på att normalisera rörligheten!**
- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt.
- Längre promenader är inte rekommenderat första tiden då knät ofta kan reagera med svullnad.
- Det är av stor betydelse att man anpassar programmet efter patienten.
- 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 Capiro Arthro Clinic/ Rehabiliteringsenheten tel: 08-406 26 36

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel: 08-406 27 00.

| | |
|---------------------|---|
| FAS 1 | Ca vecka 1–3 |
| Mål | Sårläkning Minska svullnad i opererat ben Uppnå 0 - 90° rörlighet |
| Tänk på att | Full belastning är tillåten men kryckor rekommenderas. Anpassa de dagliga aktiviteterna efter smärta och svullnad. Gå bara de sträckor du behöver. |
| Övnings- exempel | <ul style="list-style-type: none"> • Se hemträningsprogram, länk |

| | |
|---------------------|---|
| FAS 2 | Ca vecka 3–6 |
| Mål | Minskad svullnad i opererade benet. Fortsätta träna rörlighet aktivt och passivt med mål 100–115° flexion och 0° extension. Om patienten ligger på gränsen rörlighetsmässigt ska rörlighetsträningen intensifieras, gärna med manuell tøjning. Kontakta vår rehabiliteringsenhet vid tveksamheter. Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster. |
| Tänk på att | Smärta och svullnad i samband med träning är tillåtet. |
| Övnings- exempel | Cykling på motionscykel så fort rörligheten tillåter Sittande/liggande/ stående rörelseträning i olika varianter Sittande slutextension med rulle under knät, eventuellt med NMES |

| | |
|-----------------|--|
| FAS 3 | Ca vecka 6–12. Förutsatt att patienten har uppnått uppsatta mål i Fas 2. |
| Mål | Minskad svullnad i opererade benet. Fortsätta träna rörlighet aktivt och passivt med mål fullt ROM, minst 120° flexion. Successivt öka styrketräning och balansträning. Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster. |
| Tänk på att | Smärta och svullnad i samband med träning är tillåtet. |
| Övnings-exempel | Cykling om rörligheten tillåter, alternativt Crosstrainer Sittande/liggande/ stående rörelseträning i olika varianter Sittande slutextension med rulle under knät, eventuellt med NMES Stående höftabd/add/flex/ext i dragapparat Bäckenlyft Benpress Knäböj med kroppsvikten Benspark Leg curl Balansträning |

| | |
|-----------------|--|
| FAS 4 | Ca 3 mån och framåt. Förutsatt att patienten har uppnått uppsatta mål i Fas 3. |
| Mål | Uppnå fullt ROM Förbättrad styrka i opererat ben Ingen/lätt kvarstående svullnad Successiv återgång till egen träning och fritidsaktiviteter. |
| Tänk på att | Det är normalt med svullnad i knät även efter 6–12 månader |
| Övnings-exempel | Stegrad styrketräning Stegrad balansträning |

Bilkörning kan påbörjas när patienten känner sig som en säker bilförare och då smärtan tillåter.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken.