

Rehabprotokoll efter knäplastikoperation

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 till patientens förutsättningar och målsättning med träningen.
- 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 Cario Arthro Clinic/Rehabiliteringsenheten tel. [08-406 26 36](tel:08-4062636).

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel. [08-406 27 00](tel:08-4062700).

FAS 1	Cirka vecka 1–3
Mål	Sårläkning. Minska svullnad i opererat ben. Uppnå 0–90 graders rörlighet.
Tänk på att	Full belastning är tillåten men kryckor rekommenderas. Anpassa de dagliga aktiviteterna och gångsträcka efter smärta. Gå bara de sträckor du behöver.
Övnings-exempel	Se hemträningsprogram på vår hemsida.

FAS 2	Cirka vecka 3–6
Mål	Minskad svullnad i opererade benet. Fortsätta träna rörlighet aktivt och passivt med mål 100–115 graders flexion och 0 grader extension. Om patienten ligger på gränsen rörlighetsmässigt ska rörlighetsträningen intensifieras, gärna med manuell töjning. Kontakta vår rehabiliteringsenhet vid tveksamheter. Återgång 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, ev. med NMES.

FAS 3	Cirka vecka 6–12 (förutsatt att patienten uppnått målen i Fas 2)
Mål	Minskad svullnad i det opererade benet. Fortsätta träna rörlighet aktivt och passivt med mål fullt ROM, minst 120 grader flexion. Successivt öka styrketräning och balansträning. Återgång 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 höftabduktion/-adduktion/flexion/extension i dragapparat. Bäcklyft. Benpress. Knäböj med kroppsvikten. Benspark. Leg curl. Balansträning.

FAS 4	Cirka 3 mån och framåt (förutsatt att patienten uppnått målen i Fas 3)
Mål	Uppnå fullt ROM. Förbättrad styrka i det opererade benet. Ingen eller 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.