

Titel: Patellastabilisering proximal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0916-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Rehabprotokoll efter patellastabiliserande operation

Proximal realignment

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.
- Fokus ligger vid att uppnå rörelseomfånget för varje fas

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Cario Arthro 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	Full belastning tillåten Fritt rörelseomfång Kryckor ska användas enligt läkarordination för att undvika hälta
Övningsexempel	Se hemträningsprogram

FAS 2	Cirka 2-8v
Mål	Uppnå full passiv extension Uppnå 90° flexion efter 4 veckor, samt 120° efter 8 v Underhålla kondition och styrka generellt Minskad svullnad i opererade benet Underhålla/förbättra muskelkontroll i quadriceps Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster

Titel: Patellastabilisering proximal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0916-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capiro Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Övningsexempel	<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>Benpress</p> <p>Knäböj utan yttre belastning</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 8v-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>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>
Övningsexempel	<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 (2ben/1ben)</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>
Tänk på att	Joggning och stötblastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader

Titel: Patellastabilisering proximal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0916-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capio Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

	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, hoppprep)

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion 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.

Titel: Patellastabilisering proximal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0916-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen