

Rehabprotokoll efter menisksutur

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 knät.
- 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
 Cario Artro Clinic /Rehabiliteringsenheten tel. 08-4062636
 Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel. 406 2700.

FAS 1	Cirka dag 1-7
	Träning enligt hemträningsprogram
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under 4-6 veckor, enligt läkarordination Belastning vid gång är tillåten om inget annat är ordinerat Kryckor ska användas
Övnings exempel	Se hemträningsprogram

FAS 2	Cirka 2-6v
Mål	Underhålla kondition och styrka generellt Minskad svullnad i opererade benet Underhålla tillåtet ROM Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under 4-6 veckor, enligt läkarordination
Övnings exempel	Sittande/liggande rörelseträning med boll inom tillåtet ROM Sittande slutextension med rulle under knät Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Rehabprotokoll/Menisksutur	2020-03-02

	<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>
--	--

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</p> <p>Ingen/lätt kvarstående svullnad</p>
Tänk på att	<p>Ortos tas bort enligt doktors ordination</p> <p>Ej tillåtet att sitta på huk förrän 6 månader efter operationen</p> <p>Tillåtet att rörelseträna i fullt ROM, för styrketräning gäller omfånget 0-90°</p>
Övnings exempel	<p>Motionscykel</p> <p>Crosstrainer</p> <p>Knäböj med belastning</p> <p>Utfallssteg</p> <p>Benpress</p> <p>Benspark</p> <p>Leg curl</p> <p>Bäckenlyft (2 ben/1ben)</p>

FAS 4	Cirka 4 mån- och framåt, om patienten har uppnått mål i fas 3
Mål	<p>Ingen kvarstående svullnad</p> <p>Maximal styrka och funktion</p> <p>Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet</p>
Tänk på att	<p>Jogging och stötbelastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader efter operationen</p> <p>Tillåtet att styrketräna i rörelseomfång >90°</p>
Övnings exempel	<p>Benspark</p> <p>Leg curl</p> <p>Benpress</p> <p>Utfallssteg</p> <p>Enbensknäböj med belastning</p> <p>Jogging rakt fram med successiv övergång till riktningsförändringar</p> <p>Steg och spänstövningar</p>

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Rehabprotokoll/Menisksutur	2020-03-02

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger vid Capio Artro Clinic

Referenser:

Höher J, Meier S. Journal Oper Orthop Traumatol. 2006 Dec;18(5-6):411-23. Article in English, German.

Affiliation

Praxis für Sporttraumatologie am Klinikum Köln-Merheim, Kooperationsarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, Lehrstuhl der Universität Witten-Herdecke, Ostmerheimer Strasse 200, Haus 24, D-51109 Köln, Germany. jhoeher@t-online.de

The meniscus: review of basic principles with application to surgery and rehabilitation. AAutors

Brindle T, Nyland J, Johnson DL.

Journal J Athl Train. 2001 Apr;36(2):160-9.

Affiliation University of Kentucky, Lexington, KY.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Rehabprotokoll/Menisksutur	2020-03-02