

# Rehabprotokoll efter främre korsbandsrekonstruktion

## Viktig information

- Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet, var uppmärksam på symtom från tagstället.
- Vid kvarstående rörlighetsinskränkning/svullnadsproblematik efter 10 veckor kontakta Arthro Clinic/Rehabiliteringsenheten.

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 0–2
Mål	Minska svullnad, förbättra ROM, normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Inga open-chain övningar.
Tänk på att	Kryckkäppar ska användas inom- och utomhus. Daglig träning enligt hemträningsprogram. Gradvis återgång till dagliga aktiviteter.
Övnings-exempel	Se hemträningsprogram på vår hemsida. Gångträning.

FAS 2	Cirka vecka 2–6
Mål	Minska svullnad, återfå full passiv extension, förbättra flexion, normalt gångmönster utan kryckkäppar.
Restriktion	Inga open-chain övningar.
Tänk på att	Underhåll generell styrka och kondition.
Övnings-exempel	Motionscykel, benpress, bäckenlyft, balansträning, knäböj. Gångträning.

<b>FAS 3</b>	<b>Cirka vecka 6–12</b>
<b>Mål</b>	Ingen kvarstående svullnad, fullt passivt rörelseomfång.
<b>Restriktion</b>	Inga belastade open-chain övningar <30° knäextension.
<b>Tänk på att</b>	Kontrollera knäkontroll. Kontrollera fotposition vid träning av hamstring, ej utåtrotterad fot. Påbörja stretch av benmuskulatur.
<b>Övnings-exempel</b>	Crosstrainer, bencurl, benspark 90-30°, aktiv slutextension utan belastning, utfallssteg. Alternativ träning: Vattenträning, undvik bröstsim.

<b>FAS 4</b>	<b>Cirka 3–4 mån</b>
<b>Mål</b>	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.
<b>Tänk på att</b>	Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten. Testa patientens styrkeförmåga innan uppgradering mot grenspecifik träning.
<b>Övnings-exempel</b>	Lätt jogging, benspark konc/exc, bencurl konc/exc, svikthopp/hopprep Alternativ träning: spinning, bodypump.

<b>FAS 5</b>	<b>Cirka 4–6 mån</b>
<b>Mål</b>	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera konditionsförmågan.
<b>Tänk på att</b>	Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner. Fortsatt grenspecifik träning hos fysioterapeut samt påbörja grenspecifik träning i autentisk miljö. Testa patientens konditionsförmåga innan uppgradering mot tuffare grenspecifik träning.
<b>Övnings-exempel</b>	Löpning: distans/intervall/riktningsförändringar. Hoppträning: 2 ben/1 ben/sided. Alternativ träning: Ok att påbörja bröstsim.

<b>FAS 6</b>	<b>Cirka 6 mån och framåt</b>
<b>Mål</b>	Återgång till aktuella idrottsaktiviteter. Full styrka och knäkontroll i det opererade benet.
<b>Tänk på att</b>	Fortsatt maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner. Fortsatt grenspecifik träning hos fysioterapeut samt träning i autentisk miljö. Testa patientens förmåga i deras autentiska miljö innan uppgradering mot fullt deltagande i idrotten.
<b>Övnings-exempel</b>	Agilityövningar och pivoterande moment i maximal hastighet. Snabbhets- och spänsträning.