

## Rehabprotokoll efter ortosbehandlad inre ledbandsskada (MCL grad II-III)

### Viktig information

- Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet.
- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt och är även beroende av hur läkaren bedömer graden av sidovackling.
- Var uppmärksam på symtom från medialsidan av knäleden eftersom det är mycket viktigt att läkningsprocessen av ligamentet inte påverkas negativt i den tidiga fasen av rehabiliteringen.

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).

FAS 1	Dag 1–7
<b>Mål</b>	Minska svullnad, förbättra ROM, normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
<b>Restriktion</b>	Inga adduktionsövningar. Ortos med fritt ROM vid skada som bedöms som grad II-III. Ortos 24 timmar/dygn.
<b>Tänk på att</b>	Kryckkäppar bör användas vid nedsatt gångmönster. Daglig träning enligt hemträningsprogram rekommenderas. Gradvis återgång till dagliga aktiviteter.
<b>Övnings-exempel</b>	Se hemträningsprogram på vår hemsida.

FAS 2	Cirka vecka 2–4
<b>Mål</b>	Ingen/lätt kvarstående svullnad, återfå full passiv extension samt förbättra flexion, normalt gångmönster utan kryckkäppar.
<b>Restriktion</b>	Inga adduktionsövningar. Ortos med fritt ROM vid skada som bedöms som grad II-III. Ortos dagtid samt nattetid vid smärta.
<b>Tänk på att</b>	Underhåll generell styrka och kondition. Träna neuromuskulärkontroll. Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad.
<b>Övnings-exempel</b>	Motionscykel, benpress, bencurl, benspark, balansträning, knäböj.

<b>FAS 3</b>	<b>Cirka vecka 4–6</b>
<b>Mål</b>	Ingen kvarstående svullnad, fullt rörelseomfång. Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera knäkontroll.
<b>Restriktion</b>	Avveckla ortosen enligt läkarens ordination.
<b>Tänk på att</b>	Påbörja lätt adduktionsträning, utan smärta, när ortosen avvecklats.
<b>Övnings-exempel</b>	Crosstrainer, utfallssteg, isometrisk adduktion, enbensböj.

<b>FAS 4</b>	<b>Cirka vecka 6 och framåt</b>
<b>Mål</b>	Full styrka och knäkontroll i det skadade benet utan smärta och svullnad. Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
<b>Tänk på att</b>	Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner. Kontrollera knäkontroll. Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten stegras till träning i autentisk miljö.
<b>Övnings-exempel</b>	Löpträning, hoppträning 2/1 ben/sidled, grenspecifik teknikträning.

Programmet är framtaget av knä- och brosksektionen på Cario Arthro Clinic.