

## Rehabprotokoll efter meniskresektion

### 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.
- Rehabiliteringstiden kan variera från några veckor till flera månader. Variationen är beroende av många olika faktorer men framförallt ifall patienten har andra skador i knäleden, t.ex. broskskador eller artros, förutom den åtgärdade meniskskadan.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge de bedöms vara 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).

<b>FAS 1</b>	<b>Cirka dag 1–7</b>
	Träning enligt hemträningsprogram.
<b>Tänk på att</b>	Full belastning tillåten, kryckor används endast vid behov.
<b>Övnings-exempel</b>	Se hemträningsprogram på vår hemsida.

<b>FAS 2</b>	<b>Cirka vecka 2–3</b>
<b>Mål</b>	Underhålla kondition och styrka generellt. Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster. Full aktiv/passiv knäextension.
<b>Övnings-exempel</b>	Motionscykel. Rörelseträning i hela ROM. Sittande slutextension med rulle under knät. Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat. Benpress (2 ben/1 ben). Tåhävningar (2 ben/1 ben). Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster. Balansträning. Bäckenlyft (2 ben/1 ben). Knäböj med boll mot vägg.

<b>FAS 3</b>	<b>Cirka vecka 4 och framåt</b> (Om patienten har uppnått målen i Fas 2)
<b>Mål</b>	Ingen/lätt kvarstående svullnad. Uppnå fullt ROM. Maximal styrka och funktion. Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet.
<b>Tänk på att</b>	Jogging och spänstträning tillåten då knät inte reagerar med smärta eller svullnad efter styrketräning.
<b>Övnings- exempel</b>	Benspark. Ben curl. Knäböj med belastning. Enbensknäböj i olika variationer. Utfallssteg. Stegrad balans och koordinationsträning. Steg- och spänstövningar. Jogging rakt fram med successiv övergång till riktningsförändringar.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på Capio Arthro Clinic.

## Referenser

Is arthroscopic surgery beneficial in treating nontraumatic, degenerative medial meniscal tears? A five year follow-up.  
Herrlin SV, Wange PO, Lapidus G, Hållander M, Werner S, Weidenhielm L.

Arthroscopic or conservative treatment of degenerative medial meniscal tears: a prospective randomised trial.  
Herrlin S, Hållander M, Wange P, Weidenhielm L, Werner S.