

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 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 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).

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 på vår hemsida.

FAS 2	Cirka vecka 2–6
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. Bäcklyft med benen på boll/psoaskudde. Benpress. Knäböj med boll mot vägg. Tåhävningar (2 ben/1 ben). Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster. Balansträning.

FAS 3	Cirka vecka 7 – 4 månader <i>(Om patienten har uppnått målen i Fas 2)</i>
Mål	Uppnå fullt ROM. Förbättrad styrka i opererat ben. Ingen/lätt kvarstående svullnad.
Tänk på att	Ortos tas bort enligt doktors ordination. Ej tillåtet att sitta på huk förrän 6 månader efter operationen. Tillåtet att rörelseträna i fullt ROM, för styrketräning gäller omfånget 0-90°.
Övnings- exempel	Motionscykel. Crosstrainer. Knäböj med belastning. Utfallssteg. Benpress. Benspark. Leg curl. Bäckenlyft (2 ben/1 ben).

FAS 4	Cirka 4 månader och framåt <i>(Om patienten har uppnått målen i Fas 2)</i>
Mål	Ingen kvarstående svullnad. Maximal styrka och funktion. Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet.
Tänk på att	Jogging och stötbelastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader efter operationen. Tillåtet att styrketräna i rörelseomfång >90°.
Övnings- exempel	Benspark. Leg curl. Benpress. Utfallssteg. Enbensknäböj med belastning. Jogging rakt fram med successiv övergång till riktningsförändringar. Steg och spänstövningar.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på 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.
AAuthors

Brindle T, Nyland J, Johnson DL.

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

Affiliation University of Kentucky, Lexington, KY.