

# Rehabprotokoll efter bakre korsbandsrekonstruktion/skada

## Viktig information

- De tidsintervall som finns angivna i protokollet varierar individuellt, smärta och svullnad är det som primärt styr uppgraderingen.
- Vid kvarstående rörlighetsinskränkning/svullnadsproblematik efter 16 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).

## Information om ortosbehandlingen

### Ortosbehandlingen pågår i 12 veckor (eller enligt läkarordination).

Vecka 1–2: 0°  
Vecka 3–4: 0–30°  
Vecka 5–6: 0–60°  
Vecka 7–12: 0–90°

- Ortosen ska användas dygnet runt. Fr.o.m. vecka 8 kan den tas av vid träning under de resterande 4 veckorna. Stöd under tibia ska finnas om behov av att ta av ortosen finns.
- Fjäderbelastningen i ortosen bör initialt vara 7–8 N och patienten instrueras att successivt öka.
- Belastning är tillåten enligt läkarordination. Kryckor bör användas till dess att gångmönstret är normaliserat.
- Träning av hamstringsmuskulaturen bör undvikas de första 12 veckorna samt undvik hyperextension i 8 veckor.
- Vid operation av posterolaterala hörnet (PLC);
  - markeringsgång första 6 veckorna
  - ingen abduktionsträning första 8 veckorna
  - inga stående tåhävningar första 8 veckorna

<b>FAS 1</b>	<b>Cirka vecka 1–4</b>
<b>Mål</b>	Minska svullnad, förbättra ROM, normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
<b>Restriktion</b>	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen hamstringsträning.
<b>Tänk på att</b>	Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter.
<b>Övnings-exempel</b>	Se hemträningsprogram. Aktiv extension inom tillåtet ROM med successivt ökad belastning. NMES på quadriceps.

<b>FAS 2</b>	<b>Cirka vecka 4–8</b>
<b>Mål</b>	Minska svullnad, passiv ext till 0°, förbättra flektion inom tillåtet ROM. Normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
<b>Restriktion</b>	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen isolerad hamstringsträning.
<b>Tänk på att</b>	Underhåll generell styrka och kondition.
<b>Övnings-exempel</b>	NMES på quadriceps. Gångträning. Balansövningar. Påbörja CKC övningar.

<b>FAS 3</b>	<b>Cirka vecka 8–12</b>
<b>Mål</b>	Ingen kvarstående svullnad, full passiv ext, förbättra flektion. Förbättra quadricepskontroll och styrka.
<b>Restriktion</b>	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen isolerad hamstringsträning.
<b>Tänk på att</b>	Ortosen kan tas av vid träning. Kontrollera knäkontroll. Underhåll generell styrka och kondition.
<b>Övnings-exempel</b>	Motionscykel, benspark, utfallssteg, knäböj 2 ben/1 ben.

<b>FAS 4</b>	<b>Cirka 3–4 månader</b>
<b>Mål</b>	Uppnå fullt ROM. Förbättra styrka i benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.
<b>Tänk på att</b>	Avveckla ortosen. Påbörja hamstringsträning.
<b>Övnings-exempel</b>	Crosstrainer, benspark konc/exc, bäckenlyft, bencurl, knäböj 2 ben/1 ben med ökad belastning. Alternativ träning: vattenfys/kondition, spinning.

<b>FAS 5</b>	<b>Cirka 4–7 månader</b>
<b>Mål</b>	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera konditionsförmågan.
<b>Tänk på att</b>	Testa patientens styrkeförmåga innan uppgradering mot grenspecifik träning. Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner. Grenspecifik träning hos fysioterapeut samt påbörja grenspecifik träning i autentisk miljö.
<b>Övnings- exempel</b>	Löpning: löpskolning/intervall/riktningsförändringar. Hoppträning: 2 ben/1 ben/sidled.

<b>FAS 6</b>	<b>Cirka 7 månader och framåt</b>
<b>Mål</b>	Full styrka och knäkontroll i det opererade benet. Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
<b>Tänk på att</b>	Fortsätt maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner. Testa patientens konditionsförmåga innan uppgradering mot tuffare grenspecifik träning. Fortsätt grenspecifik träning hos sjukgymnast samt 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 spänstträning.

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