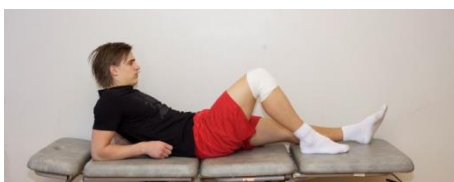


## Hemträningsprogram till Dig som genomgått främre korsbandsoperation

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen.

- Börja med övningarna dagen efter operationen.
- Sov med benet i högläge på natten, lägg tex. filtar eller kuddar under madrassen
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt upprepade gånger under dagen för att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.

### Rörlighet/cirkulationsträning – 4 gånger per dag



1. För att optimera cirkulationen i knäet; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare.  
Upprepa 2 x 15-20 ggr



2. För att optimera cirkulationen i knäet i sittande; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare.  
Upprepa 2 x 15-20 ggr.



3. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Det får kännas i knäet.  
Ligg kvar 5-10 min.

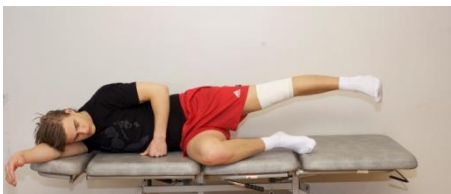
Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2017-11-20



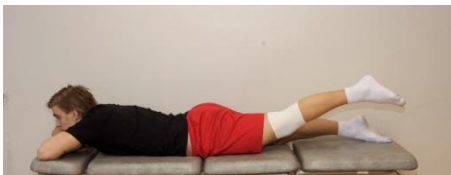
## Muskelträning – 2-3 gånger per dag



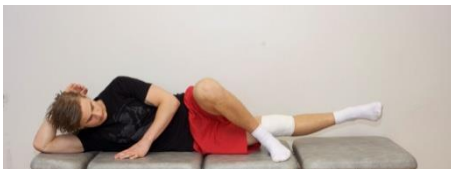
1. Ligg på rygg, spänn benet.  
Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



2. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet.  
Lyft benet upp i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



3. Ligg på mage, spänn benet och rumpan.  
Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr



4. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr



5. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta.  
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2017-11-20



6. Stå med fötterna isär. För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. Om du klarar, gå över med full belastning på det opererade benet.  
Upprepa 3 x 5 -10 ggr.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med Docent och Ortopedkirurg Björn Engström

### Slutligen!

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Har du frågor i nära anslutning efter din operation kan du ringa 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida [www.capiroartroclinic.se](http://www.capiroartroclinic.se)

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2017-11-20