

## Rehabiliteringsöversikt för Dig som genomgått främre korsbandsoperation

- Den första delen av din rehabilitering (v1-12) skall du prioritera träning av knäets rörlighet, och att få korrekt muskelaktivering s.k. god "knäkontroll". De tidsintervall som finns angivet nedan varierar individuellt och justeras av din behandlande fysioterapeut.
- Den sista delen av rehabiliteringen är mer fokuserad på egen träning och ansvar med god handledning från din fysioterapeut. Det är viktigt att Du fortsätter rehabiliteringsträna hela perioden fram till din styrkemätning efter ca 6 månader.
- Här nedan har vi gjort en översikt på de övningar och mål som varje period innefattar. Naturligtvis finns det individuella variationer.

Lycka till!



### 1-2 veckor

- Träning dagligen enligt hemträningsprogram
- Kylbandage rekommenderas
- Du får stödja fullt på benet, men gå enbart de sträckor som är nödvändiga
- Två kryckor ska användas inomhus och utomhus.
- Du ska träffa din fysioterapeut 1-2v efter operationen



### Cirka 2-6 veckor

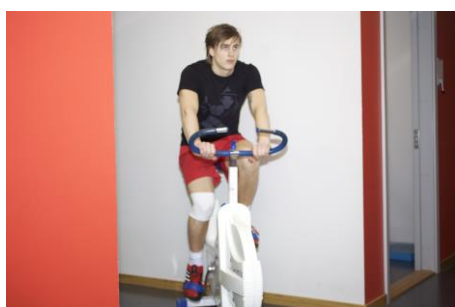
- Träning hos fysioterapeut samt på egen hand enligt instruktion
- Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter
- Målsättning att kunna gå normalt utan kryckkäppar
- Motionscykel när tillräcklig rörlighet i knäet finns
- Träning av rörlighet, knäkontroll och balans

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen/ Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliterings översikt främre korsband	2015-03-26



#### Cirka 7-12 veckor

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand 3-4 ggr/vecka
- Förbättra styrka, knäkontroll och balans.
- Målsättning att kunna sträcka fullt och kunna böja knäet minst 110 grader
- Alternativ träning: Vattenträning. Ej bröstsim.



#### Cirka 3-4 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand 3-4ggr/vecka
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Påbörja försiktig löp- och hoppträning
- Alternativ träning: Cykling utomhus/spinning, bålstyrka



#### Cirka 4-5 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand, 3-4ggr/vecka
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll
- Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeut
- Fortsatt löp- och hoppträning med tillägg av t ex riktningsändringar
- Alternativ träning: Löpning, bodypump



#### 6 månader →

- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Successiv återgång till din tidigare aktivitet
- Vid ca **6 månader** har du ett styrketest och hopptest hos Capiro Artro Clinic Rehab. Du blir kallad av oss. Detta styrketest ger en hänvisning om du är redo att fullt ut återgå till din normala sportaktivitet
- Efter den **obligatoriska** styrkemätningen för du ett återbesök till din läkare.
- Normal tid för återgång till full tävlingsaktivitet varierar men uppgår oftast till ca 8-12 mån

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

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen/ Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliterings översikt främre korsband	2015-03-26