

Rehabprotokoll efter ligamentplastik i fotled

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 fotleden. Var uppmärksam på symtom från fotleden vid uppgradering i samtliga faser och anpassa aktivitet.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.
- Fotbäddar/inlägg kan vara bra att skaffa som ger medialt stöd.

Remissvar önskas till behandlande läkare till varje ev återbesök och efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring 08-406 2636.

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel 08-406 2700.

FAS 1 Mål	Cirka dag 1-14 (gipsskena) Träning enligt hemträningsprogram Kyla och högläge rekommenderas
Tänk på att	Avlasta med kryckor enl läkares ordination

FAS 2 Mål	Walker-ortos används 4-6veckor Underhålla kondition och styrka generellt Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter Reducerad smärta Kyla och högläge rekommenderas
Tänk på att	Stegmarkering med kryckor med successivt ökad belastning enligt läkares ordination Vid hemträning enligt program kan ortos tas av Rörelseträning enligt läkares ordination
Övnings- exempel	Sittande aktivt avlastad rörelseträning t.ex. dra foten fram och tillbaka på golvet Sittande pro-/supination och dorsal/plantarflektion avlastat med balansplatta, eller glatt underlag Tåknip t.ex. med handduk Motionscykel utan belastning Stående bendrag i dragapparat i 4 riktningar Bäckenlyft

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Rehabprotokoll/fotsektionen	2017-07-07

FAS 3	Cirka 7v-3 mån Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 2
Mål	Lätt eller ingen kvarstående svullnad Fullt tillåtet ROM Förbättrad styrka i den opererade foten/benet Förbättrad neuromuskulär kontroll i fot/underben Normalt gångmönster utan kryckkäppar
Övnings- exempel	Cykel (intervall, distans) Crosstrainer Rodd Stegövningar på stepbräda (sida, framåt, bakåt) Balansövning på balansplatta/mjuk matta 2-1 ben Pro-/supination och dorsal/plantarflexion med belastning Knäböj med successivt stegrad belastning Utfallssteg på stället Stegkombinationer på tjockmatta Tåhävningar i benpress- på golv-på stepbräda-på skråbräda, 2-1 ben Alternativ träning: Vattenträning, löpning med t.ex. wet west

FAS 4	Cirka 4-6 mån Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 3
Mål	Förbättrad kondition och styrka generellt Förbättrad styrka i den opererade foten utan smärta och svullnad Gradvis tillbaka till grenspecifik träning hos fysioterapeut
Övnings- exempel	Utfallssteg i olika varianter Olika stegkombinationer Styrketräning på rörligt underlag Alternativ träning: Cykling, distans/spinning, vattenträning

FAS 5	Cirka 7 mån- Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 4
Mål	Bibehållen god kondition Maximal styrka i den opererade foten Förbättrad spänst (en del kommer att ha svårt att genomföra denna träning) Ingen smärta eller svullnad under/efter aktivitet Återgång till aktuella aktiviteter
Övnings- exempel	Jogging rakt fram på mjukt underlag till successivt stegrad löpning Hopp med landning på mjukt underlag/hårt underlag, 2-1 ben Hopprep mjukt underlag/hårt underlag, 2-1 ben Grenspecifik träning Löpning med riktningförändringar och tempoväxlingar Plyometrisk träning

Programmet är framtaget av sjukgymnasternas fotsektionen i samarbete med ortopedkirurg Karin Hallin

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Rehabprotokoll/fotsektionen	2017-07-07