

Rehabprotokoll efter mikrofrakturering 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 symptom från fotleden vid uppgradering i samtliga faser och anpassa aktivitet.
- Beroende på skadans storlek och lokalisation är det mycket individuellt hur patientens fot reagerar på belastningar. Det är vanligt med en reaktion i form av svullnad även i ett sent skede. Unga patienter kan gå snabbare fram i rehabiliteringsprogrammet.
- Vid kvarstående svullnad, smärta och/eller svårigheter att komma igång med muskelaktivitet efter 6 mån, vänligen kontakta Artro Clinic /Rehabiliteringsenheten.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.
- Fotbäddar/inlägg rekommenderas vid nedsjunkna fotvalv.

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	Cirka dag 1-7
Tänk på att	Träning enligt hemträningsprogram Kyla och högläge rekommenderas Avlasta med kryckor enligt läkares ordination

FAS 2	Cirka 2-6v
Mål	Underhålla kondition och styrka generellt Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter Reducerad smärta Minskad svullnad i nedre extremiteten Normalt gångmönster med kryckor
Tänk på att	Avlastning med kryckor enligt läkares ordination Daglig hemträning enligt program

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

Övnings exempel	<p>Sittande aktiv avlastad rörelseträning tex. dra foten in och ut på golvet. Sittande pro-/supination och dorsal-/plantarflektion, avlastat på t ex balansplatta eller glatt underlag Tåknip tex. med handduk Successivt stegra till aktiv rörelseträning Motionscykel utan belastning Dorsalflektion med gummiband</p> <p><u>När du får belasta:</u> Tåhävningar, sittande och/eller stående Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster Tyngdöverföringar Balansplatta 2 ben</p>
-----------------	--

FAS 3	Cirka 7v-3 mån Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 2
Mål	<p>Lätt eller ingen kvarstående svullnad Fullt tillåtet ROM Förbättrad styrka i den opererade foten Förbättrad neuromuskulär kontroll i fot/underben Normalt gångmönster utan kryckkäppar</p>
Övnings exempel	<p>Cykel (intervall, distans) Crosstrainer Stegövningar på pall/stepbräda (sida, framåt, bakåt) Balansövning på balansplatta/kudde 1-2 ben Pro-/supination med vikt (t. ex gummiband eller dragapparat) Knäböj med successivt stegrad belastning Gångstående knäböj Olika stegvarianter på tjockmatta Tåhävning 1-2 ben Alternativ träning: Vattenträning, löpning i bassäng t. ex wet-west</p>

FAS 4	Cirka 4-6 mån Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 3
Mål	<p>Förbättrad kondition och styrka generellt Förbättrad styrka i den opererade foten utan smärta och svullnad</p>
Övnings exempel	<p>Utfallssteg t. ex åt olika håll, gående, med tåhävning Olika stegkombinationer med tex. repstege på golv, Alternativ träning: Cykling, distans/spinning</p>

FAS 5	Cirka 7-12 mån Om patienten uppnått uppsatta mål i fas 4
Mål	<p>Gradvis tillbaka till grenspecifik träning hos fysioterapeuten Maximal styrka i den opererade foten Påbörjad hopptäning på mjukt underlag och var observant på smärta eller svullnad. Påbörja späntsträning</p>
Övnings exempel	<p>Jogging rakt fram på mjukt underlag till successivt stegrad löpning Hopp med landning på två ben på mjukt underlag</p>

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

	Sidhopp på 2 ben på mjukt underlag Hopprep på 2 ben på mjukt underlag Enbensknäböj i smithmaskin
--	--

FAS 6	Cirka 13-18 mån om patienten uppnått uppsatta mål i fas 5
Mål	Bibehåll god kondition God spänst för de som klarar av att hoppa/springa Ingen smärta eller svullnad under/efter aktivitet Återgång till för patienten aktuella aktiviteter
Övnings exempel	Hopp med landning på 1 ben på mjukt/hårt underlag Sidhopp på 1 ben på mjukt/hårt underlag Hopprep på 1 ben på mjukt underlag Gradvis öka på med grenspecifika övningar tex. plyometrisk träning Löpnings med riktningförändringar och tempoväxlingar

Programmet är framtaget av fysioterapeuterna vid fotsektionen i samverkan med Karin Hallin

Referenser

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