

## Rehabprotokoll efter knäplastik

### 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 knät.
- Det är av stor betydelse att man anpassar programmet till patientens reaktioner avseende smärta under och efter träning.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Cario Artro Clinic /Rehabiliteringsenheten tel 08-4062636

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

FAS 1	Cirka vecka 1-3
Mål	Sårläkning Minska svullnad i opererat ben Uppnä 0-90 graders rörlighet
Tänk på att	Full belastning är tillåten men kryckor rekommenderas Anpassa de dagliga aktiviteterna efter smärta och svullnad. Gå bara de sträckor du behöver.
Övnings exempel	Se hemträningsprogram, länk: <a href="https://patient.cario.se/specialist/stockholm/artro-clinic/rehabsophiahemmet/hemtraningsprogram--rehabprotokoll/hemtraningsprogram-for-patienter/kna-och-hoft-plastik/">https://patient.cario.se/specialist/stockholm/artro-clinic/rehabsophiahemmet/hemtraningsprogram--rehabprotokoll/hemtraningsprogram-for-patienter/kna-och-hoft-plastik/</a>

FAS 2	Cirka vecka 3-12
Mål	Minskad svullnad i opererade benet Fortsätta träna rörlighet aktivt och passivt upp till 120 graders flexion Successivt öka styrketräning och balansträning Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster
Tänk på att	Smärta och svullnad i samband med träning är tillåtet En helprotes tillåter rörlighet upp till 120-130 grader Vid halvprotes kan aktiv och passiv rörlighet tränas utan begränsning
Övnings exempel	Cykling om rörligheten tillåter Sittande/liggande rörelseträning med boll Sittande slutextension med rulle under knät, eventuellt med NMES Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen A. Nordfjäll	Rehabprotokoll/Knäplastikoperation	2016-01-12

	Bäckenlyft med benen på boll/psoaskudde Benpress Knäböj med boll mot vägg Tåhävningar Balansträning
--	---

FAS 3	Cirka 3 mån och framåt. Om patienten har uppnått uppsatta mål i Fas 2
Mål	Uppnä fullt ROM Förbättrad styrka i opererat ben Ingen/lätt kvarstående svullnad
Tänk på att	Det är normalt med svullnad i knät även efter 6-12 månader Det är ej tillåtet att hoppa eller springa efter en knäplastikoperation
Övnings exempel	Crosstrainer Knäböj med belastning Enbensknäböj Benspark Leg curl Stegrad balansträning

Bilkörning kan påbörjas när patienten känner sig som en säker bilförare och då smärtan tillåter.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med  
Ortopedkirurg Åke Johansson och Per Gedin

Referenser:

Minzer, R., Pettersson, S., & Snyder-Mackler, L (2005). *Quadriceps Strength and the Time Course of Functional Recovery After Total Knee Arthroplasty*. Journal of Ortopaedic & Sports Physical Therapy. 2005:35, 424-436.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen A. Nordfjäll	Rehabprotokoll/Knäplastikoperation	2016-01-12