

## Hemträningsprogram till Dig som genomgått främre korsbandsoperation- barn/ungdom (<15 år)

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

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filter eller kuddar under madrassen med stöd i knävecket och underbenet. *se bild nr 7*
- Lägg upp benet i högläge när du sitter d.v.s. i sammahöjd som stolen.
- Använd kyla efter instruktioner från din fysioterapeut.
- Var uppe, rör Dig och förflytta Dig enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Ortosen skall vara låst 3-4 veckor. Kan tas av vid dusch men behåll böjningen i knävecket. Ortosen skall vara på dygnet runt- d.v.s. även när du sover.
- Markerings gå- d.v.s. ha foten mot golvet men trampa inte ner "fullt" när du går. Använd 2 kryckkäppar.

Lycka till!

### Träning i ortos 2- 4 gånger per dag

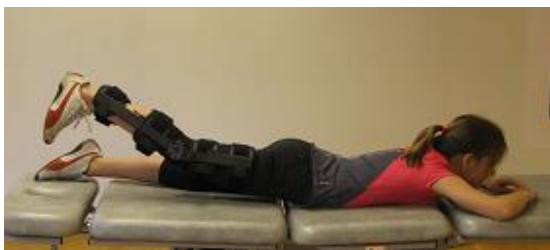


1. Ligg på rygg, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta. Upprepa 3 x 5-10 ggr.



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

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband barn/ungdom	2019-03-13



3. Ligg på mage, spänn benet.  
Lyft benet från underlaget, 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. Knip med skinkorna 20 gånger.



6. Fottramp  
Trampa kraftigt med foten 20 gånger.



7. Till sist!  
Vila gärna i högläge. Foten skall då vara högre upp än ditt hjärta.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med barnortoped Per- Mats Janarv

### Slutligen!

- ❑ Rådgör med din behandlande fysioterapeut hur länge du bör göra ditt hemträningsprogram
- ❑ Har du frågor strax 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 Ida Engström	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband barn/ungdom	2019-03-13