

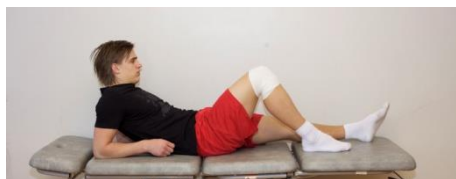
Hemträningsprogram till Dig som genomgått främre korsbandsoperation

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

- Börja med övningarna dagen efter operationen.
- Sov med benet i högläge på natten, lägg tex. filtar eller kuddar under madrassen
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt upprepade gånger under dagen. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.

Lycka till!

Rörlighet/cirkulationsträning – 4 gånger per dag



1. För att optimera cirkulationen i knäet; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare. Upprepa 2 x 15-20 ggr.



2. För att optimera cirkulationen i knäet i sittande; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare. Upprepa 2 x 15-20 ggr.



3. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Det får kännas i knäet. Ligg kvar 5-10 min.

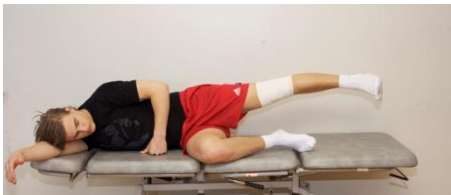
Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2020-04-03



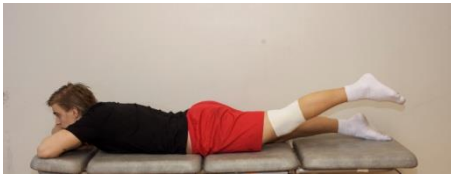
Muskelträning – 2-3 gånger per dag



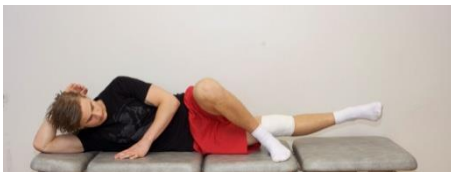
1. Ligg på rygg, spänn benet.
Lyft benet från underlaget med rakt knä, håll kvar 5 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



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



3. Ligg på mage, spänn benet och rumpan.
Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, 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. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2020-04-03



6. Stå med fötterna isär. För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. Om du klarar, gå över med full belastning på det opererade benet.
Upprepa 3 x 5 -10 ggr.

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med ortopedkirurger på kliniken

Slutligen!

- ❑ Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet.
- ❑ Har du frågor i nära anslutning efter din operation kan du ringa 08-406 26 36.
- ❑ Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Lycka till!

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation Främre korsband	2020-04-03