

## Rehabiliteringsöversikt för Dig som genomgått främre korsbandsoperation

- Den första delen av din rehabilitering (v1-12) skall du prioriteras träning av knäts rörlighet, att du har korrekt muskelaktivering s.k. god "knäkontroll" och balansträning. De tidsintervall som finns angivet nedan varierar individuellt och bestäms av din behandlande fysioterapeut.
- Den sista delen är mer fokuserad på egen träning och ansvar med god handledning från din fysioterapeut. Det är viktigt att Du fortsätter rehabiliteringsträna hela perioden fram till din styrkemätning efter ca 6 månader.
- Här nedan har vi gjort en översikt på de övningar och mål som varje period innefattar. Naturligtvis finns det individuella variationer.

Lycka till!



### 1-2 veckor

- Träning dagligen enligt hemträningsprogram
- Kylbandage rekommenderas
- Du ska stödja fullt på benet, men gå enbart de sträckor som är nödvändiga
- Två kryckor ska användas inomhus och utomhus.
- Du ska träffa din fysioterapeut 1-2v efter operationen



### Cirka 2-6 veckor

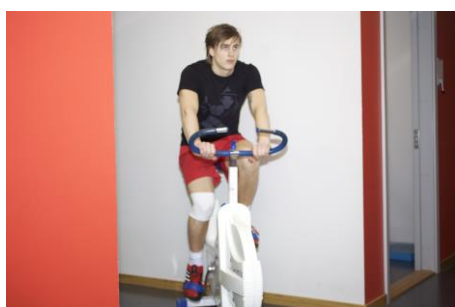
- Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter
- Träning hos fysioterapeut samt på egen hand enligt instruktion
- Kunna gå normalt utan kryckkäppar
- Motionscykel när tillräcklig rörlighet i knäet finns
- Träning av rörlighet, knäkontroll och balans

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen/ Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliterings översikt främre korsband	2020-03-11



#### Cirka 7-12 veckor

- 
- Träning hos fysioterapeut och på egen hand ca 3-4 ggr/vecka
- Förbättra styrka, knäkontroll och balans.
- Efter ca 6v bör du kunna sträcka fullt och kunna böja knäet minst 110 grader
- Alternativ träning: Vattenträning. Ej bröstsim



#### Cirka 3-4 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand 3-4ggr/vecka
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Påbörja försiktig löp- och hoppträning
- Alternativ träning: Cykling utomhus/spinning, core



#### Cirka 4-5 månader

- Träning hos fysioterapeut och på egen hand, 3-4ggr/vecka
- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll
- Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeut
- Fortsatt löp- och hoppträning med tillägg av t ex riktningsändringar
- Alternativ träning: Löpning, bodypump



#### 6 månader →

- Fortsatt träning av styrka och knäkontroll.
- Successiv återgång till din tidigare aktivitet
- Vid ca **6 månader** ska du utföra ett styrke- och hopptest hos Capiro Artro Clinic Rehab. Denna bokar du på 1177. Styrketestet visar hur långt du kommit i din rehabilitering samt när du fullt ut kan återgå till din normala sportaktivitet.
- Efter den **obligatoriska** styrkemätningen för du ett återbesök till din läkare.
- Normal tid för återgång till full tävlingsaktivitet ca 9-12 mån.

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

Enhet	Författare/ansvarig	Ämnesområde	Rubrik	Reviderad
Rehab	Knäsektionen/ Ida Engström	Patientinformation	Rehabiliterings översikt främre korsband	2020-03-11