

Hemträningsprogram och råd till Dig från fysioterapeuten vid bakre korsbandsskada

- Du kommer att ha en knäskena mellan 8-12 veckor beroende på Din läkares ordination. Till att börja med är skenan låst i rakt läge i 2 veckor för att sedan låsas upp med successivt ökat rörelseomfång.
- Kryckkäppar använder Du så länge du behöver.
- Du får belasta benet om inget annat sägs.
- Övningarna ska göras 2 ggr/dag
- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. 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 att få så bra cirkulation i underbenet som möjligt. 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.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.

Lycka Till!



1. Efter 2 veckor, böj och sträck i knäleden så mycket som knäskenan tillåter. Upprepa rörelsen 3x20 ggr



2. Spänn lårmuskeln på framsidan och lyft upp benet helt rakt en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation PCL-skada	2019-03-13



3. Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt-bakåt. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr



4. Ligg på den opererade sidan och lyft upp det opererade benet, med rakt knä, en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr



5. Lägg en hoprullad handduk under knäleden. Spänn lårmuskeln så att knäleden sträcks fullt. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3x10 ggr

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med Docent och Ortopedkirurg Björn Engström

Slutligen!

- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet
- Om du har några frågor om rehabiliteringen är du välkommen att ringa fysioterapeuterna på Capiro Artro Clinic Telefon: 08-406 26 36
- Mer information kan du få på vår hemsida www.capiroartroclinic.se

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Knäsektionen/ Åsa Lönnkvist	Hemträningsprogram Patientinformation PCL-skada	2019-03-13