

Titel: ACL barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0923-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capiro Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Rehabprotokoll efter främre korsbandsrekonstruktion för barn/ungdom

Viktig information:

- Smärta och svullnad styr uppgradering av programmet.
- Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.
- Om patienten avviker från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Capiro Arthro Clinic/Rehabiliteringsenheten.
- För kontakt med Rehabiliteringsenheten ring 08-406 26 36.
- Vid misstanke om infektion kontakta sjuksköterska på mottagningen 08-406 27 00.
- Efter 9 månader sker uppföljning på Capiro Arthro Clinic då vi mäter styrkan i båda benen med hjälp av tester.
- Fysioterapeuten skall föra en dialog med idrottsläraren.

FAS 1	0-3 v (4 v vid menisksutur)
Mål	Minskad svullnad.
	Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Ortos låst i 30 grader dygnet runt. Markeringsgång med kryckor.
Tänk på att	Kryckor används under dessa veckor.
	Daglig träning enligt hemträningsprogram rekommenderas.
Övnings exempel	Se hemträningsprogram.

FAS 2	Cirka 3-6 v
Mål	Minskad svullnad.
	ROM 10-90 grader.
	Quadricepskontroll inom rörelseomfånget.
Restriktion	-
Tänk på att	Ska belasta fullt men kryckor behövs i början av perioden.
	Fortsatt daglig hemträning samt träning hos fysioterapeuten.
Övnings exempel	Aktiv rörlighetsträning exempelvis med boll. Closed-chain övningar som exempelvis tyngdöverföringar, knäböj och tåhävningar. Gångträning. Balansträning t.ex. på mjuk matta.

FAS 3	Cirka 6-12 v
Mål	Fullt rörelseomfång OBS! Full passiv slutsträckning.
	Ingen svullnad.
	Normal gång.
	Ökad styrka.
	Förbättrad balans och koordination.
Restriktion	Inga belastade open-chain övningar <30° knäflexion.

Titel: ACL barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0923-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Capio Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Tänk på att	Kontrollera fotposition vid träning av hamstring, ej utåtrotterad fot. Kontrollera patellas rörlighet.
Övnings exempel	Gångträning med kontrollerad slutsträckning. Cykling Koncentrisk/excentrisk hamstringträning (open-chain). Koncentrisk/excentrisk quadricepsträning (open-chain). Funktionella övningar (closed-chain) med kroppsegen belastning. Balans- och koordinationsträning med t.ex. bollar, mjuk matta och balansbräda.

FAS 4	Cirka 3-6 mån
Mål	Sätta och resa sig från stol med belastning endast på det opererade benet med bibehållen knäkontroll.
Restriktion	-
Tänk på att	Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten. Kontrollera knäkontroll.
Övnings exempel	Benspark koncentriskt/excentriskt. Bencurl koncentriskt/excentriskt. Svikthopp/hopprep/studsmatta. Påbörja löpträning i slutet av perioden. Lätt joggning.

FAS 5	Cirka 6-9 mån
Mål	≥90% muskelstyrka jämfört med friska sidan. All typ av löpning utan smärta och med full kontroll. Fullt kontrollerade hopp- och spänstövningar.
Restriktion	-
Tänk på att	Fortsatt grenspecifik träning hos sjukgymnast samt i autentisk miljö. Kontrollera knäkontroll. Öka belastning vid styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner
Övnings exempel	Löpning: distans/intervall/riktningsförändringar. Accelerations- och decelerationsövningar. Stegrad belastning vid koncentrisk/excentrisk quadriceps- och hamstringträning. Plyometrisk träning. Spänst- och snabbhetsövningar t.ex. hopprep, step-up, vändhopp.

Titel: ACL barn/ungdom rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0923-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

FAS 6	Cirka 9-12 mån
Mål	Godkända funktionella tester.
	Ingen smärta eller svullnad.
	≥90% muskelstyrka jämfört med friska sidan.
Restriktion	-
Tänk på att	Fortsatt grenspecifik träning hos sjukgymnast samt i autentisk miljö.
	Kontrollera knäkontroll.
	Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner.
Övnings exempel	Se ovan.

Framtaget av fysioterapeuternas knäsektion i samverkan med barnortopedkirurger på Cario Arthro Clinic.

Referenser:

Hägglund M, Waldén M, Atroshi I: Preventing knee injuries in adolescent female football players – design of a cluster randomized controlled trial [NCT00894595]. BMC Musculoskeletal Disorders 2009;10:75.

Övrigt: <http://www.skadad.se/forebygga/Om-knakontroll/>