

Titel: Patellastabilisering distal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0917-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

Rehabprotokoll efter patellastabiliserande operation

Distal realignment

Viktig information

- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt.
- Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet.
- Programmet innebär en successivt ökad belastning för strukturerna i knäet.
- Det är av stor betydelse att man anpassar programmet till patientens reaktioner avseende smärta under och efter träning.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.
- Fokus ligger vid att uppnå tillåtet rörelseomfång varje fas
- Ortosen tas av under träning hos fysioterapeuten, rörligheten tränas i tillåtet rörelseomfång varje fas

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Cario Arthro Clinic /Rehabiliteringsenheten tel 08-4062636

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel 406 2700.

FAS 1	Cirka dag 1-7
	Träning enligt hemträningsprogram
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under 6 veckor, eller enligt läkarordination Full belastning tillåten Kryckor ska användas enligt läkarordination för att undvika hälta
Övningsexempel	Se hemträningsprogram

FAS 2	Cirka 2-8v
Mål	Uppnå full passiv extension Uppnå tillåten flexion, se postoperativ planering eller fysioterapiremiss Underhålla kondition och styrka generellt

Titel: Patellastabilisering distal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0917-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Arthro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

	<p>Minskad svullnad i opererade benet</p> <p>Underhålla/förbättra muskelkontroll i quadriceps</p> <p>Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster</p>
Tänk på att	Använda ortos som begränsar rörelseomfånget under 6 veckor, eller enligt läkarordination (ska tas av vid träning hos fysioterapeut)
Övningsexempel	<p>Sittande/liggande rörelseträning med boll/handduk inom tillåtet ROM</p> <p>Sittande slutextension med rulle under knäet (eventuellt med NMES över quadriceps för ökad neuromuskulär kontroll)</p> <p>Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat</p> <p>Benpress</p> <p>Knäböj utan yttre belastning</p> <p>Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster</p> <p>Balansträning</p> <p>Muslan (höftabd/UR) med gummiband</p> <p>Patellamobilisering vid behov</p>

FAS 3	Cirka 8v-4 mån Om patienten har uppnått uppsatta mål i Fas 2
Mål	<p>Uppnå fullt ROM</p> <p>Förbättrad styrka i opererat ben med god muskelkontroll i quadriceps</p> <p>Ingen/lätt kvarstående svullnad/smärta</p>
Tänk på att	<p>Ortos tas bort enligt doktors ordination</p> <p>Viktigt med god muskelkontroll i quadriceps (fortsatt NMES och patellamobilisering vid behov)</p> <p>Viktigt med töjning av stram muskulatur (ofta iliopsoas/rectus femoris)</p>
Övningsexempel	<p>Motionscykel</p> <p>Crosstrainer</p> <p>Knäböj med belastning</p> <p>Utfallssteg</p> <p>Benpress</p> <p>Benspark</p> <p>Leg curl</p> <p>Enbensknäböj utan belastning</p> <p>Bäckenlyft (2ben/1ben)</p> <p>Sidogång med gummiband</p>

Titel: Patellastabilisering distal rehabprotokoll	Dokument-ID: AC0917-1
Dokumentkategori: Rutin	
Enhet: Cario Artro Clinic	Giltig från: 2018-10-18
Dokumentförfattare: Helen Nordström	Dokumentägare: Christina Mikkelsen

FAS 4	Cirka 4 mån- och framåt, om patienten har uppnått mål i fas 3
Mål	Ingen kvarstående svullnad/smärta under/efter aktivitet Maximal styrka och funktion Återfå ett normalt löpsteg Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet
Tänk på att	Jogging och stötbelastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader efter operation med start av hoppövningar på 2 ben på mjukt underlag
Övningsexempel	Benspark Leg curl Benpress Utfallssteg Enbensknäböj med belastning Jogging rakt fram på mjukt underlag med successiv övergång till hårt underlag och riktningsförändringar/tempoväxlingar Steg och spänstövningar 2 ben → 1 ben (t.ex. studsmatta, hopprep)

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

Referenser:

Clin Sports Med. 2010 Apr;29(2):283-90, ix. doi: 10.1016/j.csm.2009.12.008.
Rehabilitation of the knee after medial patellofemoral ligament reconstruction.
Fithian DC, Powers CM, Khan N.

Arthroscopy. 2010 Oct;26(10):1384-94. doi: 10.1016/j.arthro.2010.04.005.
Medial patellofemoral ligament reconstruction for recurrent patellar dislocation: a systematic review including rehabilitation and return-to-sports efficacy.
Fisher B, Nyland J, Brand E, Curtin B.

Am J Sports Med. 2009 Sep;37(9):1735-42. doi: 10.1177/0363546509333482. Epub 2009 May 26. Isolated medial patellofemoral ligament reconstruction for recurrent patellar dislocation.
Ronga M, Oliva F, Longo UG, Testa V, Capasso G, Maffulli N.