

## Rehabprotokoll efter Främre Korsbandsrekonstruktion

## Viktig information:

- Smärta och svullnad styr uppgradering av programmet, var uppmärksam på symtom från tagstället.
- Vid kvarstående rörlighetsinskränkning/svullnadsproblematik efter 10 veckor kontakta Arthro Clinic/ Rehabiliteringsenheten.
- Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.
- Om patienten avviker från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Arthro Clinic/ Rehabiliteringsenheten.
- För kontakt med Rehabiliteringsenheten Arthro Clinic ring 08-406 26 36.

FAS 1	Cirka 0-2v
Mål	Minska svullnad, förbättra ROM, normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Inga open-chain övningar.
Tänk på att	Kryckkäppar ska användas inom- och utomhus. Daglig träning enligt hemträningsprogram. Gradvis återgång till dagliga aktiviteter.
Övnings exempel	Se hemträningsprogram. Gångträning.

FAS 2	Cirka 2-6v
Mål	Minska svullnad, återfå full passiv extension, förbättra flexion, normalt gångmönster utan kryckkäppar.
Restriktion	Inga open-chain övningar.
Tänk på att	Underhåll generell styrka och kondition.
Övnings exempel	Motionscykel, benpress, bäckenlyft, balansträning, knäböj. Gångträning.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Rehabprotokoll Främre korsband	2020-03-02

FAS 3	Cirka 6-12v
Mål	Ingen kvarstående svullnad, fullt passivt rörelseomfång.
Restriktion	Inga belastade open-chain övningar <30° knäextension.
Tänk på att	Kontrollera knäkontroll. Kontrollera fotposition vid träning av hamstring, ej utåtrotterad fot. Påbörja stretch av benmuskulatur.
Övnings exempel	Crosstrainer, bencurl, benspark 90-30°, aktiv slutextension utan belastning, utfallssteg. Alternativ träning: Vattenträning, undvik bröstsim.

FAS 4	Cirka 3-4mån
Mål	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.
Restriktion	-
Tänk på att	Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten. Testa patientens styrkeförmåga innan uppgradering mot grenspecifik träning.
Övnings exempel	Lätt joggning, benspark konc/exc, bencurl konc/exc, svikthopp/hopprep Alternativ träning: spinning, bodypump

FAS 5	Cirka 4-6mån
Mål	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera konditionsförmågan.
Restriktion	-
Tänk på att	Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner Fortsatt grenspecifik träning hos fysioterapeut samt påbörja grenspecifik träning i autentisk miljö. Testa patientens konditionsförmåga innan uppgradering mot tuffare grenspecifik träning.
Övnings exempel	Löpning: distans/intervall/riktningsförändringar. Hoppträning: 2 ben/1ben/sidled. Alternativ träning: Ok att påbörja bröstsim.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Rehabprotokoll Främre korsband	2020-03-02

FAS 6	Cirka 6mån →
Mål	Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
	Full styrka och knäkontroll i det opererade benet.
Restriktion	-
Tänk på att	Fortsätt maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner Fortsatt grenspecifik träning hos sjukgymnast samt i autentisk miljö. Testa patientens förmåga i deras autentiska miljö innan uppgradering mot fullt deltagande i idrotten.
Övnings exempel	Agilityövningar och pivoterande moment i maximal hastighet. Snabbhets- och spänsträning

Framtaget av Knäsektionen Capio Artro Clinic

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Rehabprotokoll Främre korsband	2020-03-02

G:\REHABILITERINGSENHETEN\SJUKGYMN\SEKTIONSGRUPPER\Knä-Fot-Sena\Rehabprotokoll