

Rehabprotokoll efter ortosbehandlad inre ledbandsskada (MCL grad II-III)

Viktig information:

- Smärta och svullnad styr uppgradering av programmet.
- De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt och är även beroende av hur läkaren bedömer graden av sidovackling.
- Var uppmärksam på symtom från medialsidan av knäleden eftersom det är mycket viktigt att läkningsprocessen av ligamentet inte påverkas negativt i den tidiga fasen av rehabiliteringen.
- Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.
- Om patienten avviker från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Cario Arthro Clinic/ Rehabiliteringsenheten.
- För kontakt med Rehabiliteringsenheten Cario Arthro Clinic ring 08-406 26 36.

FAS 1	Dag 1-7
Mål	Minskad svullnad, förbättra ROM, normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Inga adduktionsövningar. Ortos med fritt ROM vid skada som bedöms som grad II-III. Ortos 24 timmar/dygn.
Tänk på att	Kryckkäppar bör användas vid nedsatt gångmönster. Daglig träning enligt hemträningsprogram rekommenderas. Gradvis återgång till dagliga aktiviteter.
Övnings-exempel	Se hemträningsprogram.

FAS 2	Cirka 2-4v
Mål	Ingen/lätt kvarstående svullnad, återfå full passiv extension samt förbättra flexion, normalt gångmönster utan kryckkäppar.
Restriktion	Inga adduktionsövningar. Ortos med fritt ROM vid skada som bedöms som grad II-III. Ortos dagtid samt nattetid vid smärta.
Tänk på att	Underhåll generell styrka och kondition. Träna neuromuskulärkontroll. Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad.
Övnings-exempel	Motionscykel, benpress, bencurl, benspark, balansträning, knäböj.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Rehabprotokoll Främre korsband	2017-11-14

FAS 3	Cirka 4-6v
Mål	Ingen kvarstående svullnad, fullt rörelseomfång. Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera knäkontroll.
Restriktion	Avveckla ortosen enligt läkarens ordination.
Tänk på att	Påbörja lätt adduktionsträning, utan smärta, när ortosen avvecklats.
Övnings- exempel	Crosstrainer, utfallssteg, isometrisk adduktion, enbensböj.

FAS 4	Cirka 6v-
Mål	Full styrka och knäkontroll i det skadade benet utan smärta och svullnad. Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
Restriktion	-
Tänk på att	Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner Kontrollera knäkontroll. Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten stegras till träning i autentisk miljö.
Övnings- exempel	Löpträning, hoppträning 2/1ben/sidled, grenspecifik teknikträning.

Framtaget av Knäsektionen på Capio Artro Clinic

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehab	Knäsektionen Ida Engström	Rehabprotokoll Främre korsband	2017-11-14

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