

Rehabprotokoll efter meniskresektion

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 knät.
- Rehabiliteringstiden kan variera från några veckor till flera månader. Variationen är beroende av många olika faktorer men framför allt ifall patienten har andra skador i knäleden, t ex broskskador eller artros, förutom den åtgärdade meniskskadan.
- De övningsförslag som anges i respektive fas kvarstår så länge övningarna bedöms relevanta.

Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.

Om avvikelser från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Cario Artro Clinic/Rehabiliteringsenheten tel. 08-406 26 36

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen 406 2700

FAS 1	Cirka dag 1-7 Träning enligt hemträningsprogram
Tänk på att	Full belastning tillåten, kryckor används endast vid behov
Övnings exempel	Se hemträningsprogrammet

FAS 2	Cirka 2-3v
Mål	Underhålla kondition och styrka generellt Tillbaka till dagliga aktiviteter, återfå ett normalt gångmönster Full aktiv/passiv knäextension
Övnings exempel	Motionscykel Rörelseträning i hela ROM Sittande slutextension med rulle under knät Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat Benpress (2 ben/1 ben) Tåhävningar (2 ben/1ben) Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster Balansträning Bäckenlyft (2 ben/1 ben) Knäböj med boll mot vägg

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Rehabprotokoll/Meniskresektion	2020-03-02

FAS 3	Cirka 4v- och framåt om patienten har uppnått mål i fas 2
mål	Ingen/lätt kvarstående svullnad Uppnå fullt ROM Maximal styrka och funktion Återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet
Tänk på att	Jogging och spänsträning tillåten då knät inte reagerar med smärta eller svullnad efter styrketräning
Övnings exempel	Benspark Ben curl Knäböj med belastning Enbensknäböj i olika variationer Utfallssteg Stegrad balans och koordinationsträning Steg- och spänstövningar Jogging rakt fram med successiv övergång till riktningsförändringar

Programmet är framtaget av fysioterapeuternas menisk- och brosksektion i samverkan med ortopedkirurger på Capio Artro Clinic

Referenser:

Is arthroscopic surgery beneficial in treating nontraumatic, degenerative medial meniscal tears? A five year follow-up.
Herrlin SV, Wange PO, Lapidus G, Hållander M, Werner S, Weidenhielm L.

Arthroscopic or conservative treatment of degenerative medial meniscal tears: a prospective randomised trial.
Herrlin S, Hållander M, Wange P, Weidenhielm L, Werner S.

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Brosk- o Menisk sektionen	Rehabprotokoll/Meniskresektion	2020-03-02