

## Rehabprotokoll efter Bakre Korsbandsrekonstruktion/skada

## Viktig information:

- De tidsintervall som finns angivna i protokollet varierar individuellt, smärta och svullnad är det som primärt styr uppgraderingen.
- Vid kvarstående rörlighetsinskränkning/svullnadsproblematik efter 16 veckor kontakta Artro Clinic/ Rehabiliteringsenheten.
- Remissvar önskas till behandlande läkare efter avslutad rehabilitering.
- Om patienten avviker från planerad rehabiliteringsplan, vänligen kontakta Artro Clinic/ Rehabiliteringsenheten.
- För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring 08-406 26 36.

- Ortosbehandlingen pågår i 12 veckor (eller enligt läkarordination).
 

vecka 1-2	0°
vecka 3-4	0-30°
vecka 5-6	0-60°
vecka 7-12	0-90°
- Ortosen ska användas dygnet runt. From v 8 kan den tas av vid träning under de resterande 4 veckorna. Stöd under tibia ska finnas om behov av att ta av ortosen finns.
- Fjäderbelastningen i ortosen bör initialt vara 7-8 N och patienten instrueras att successivt öka.
- Belastning är tillåten enligt läkarordination. Kryckor bör användas till dess att gångmönstret är normaliserat.
- Träning av hamstringsmuskulaturen bör undvikas de första 12 veckorna samt undvik hyperextension i 8 veckor.
- Vid operation av posterolaterala hörnet (PLC);
  - markeringsgång första 6v
  - ingen abduktionsträning första 8v
  - inga stående tåhävningar första 8v

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

FAS 1	Cirka 1-4 v
Mål	Minska svullnad, förbättra ROM. Förbättra gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen hamstringsträning.
Tänk på att	Gradvis tillbaka till dagliga aktiviteter.
Övnings-exempel	Se hemträningsprogram. Aktiv extension inom tillåtet ROM med successivt ökad belastning. NMES på quadriceps.

FAS 2	Cirka 4-8 v
Mål	Minska svullnad, passiv ext till 0°, förbättra flektion inom tillåtet ROM. Normalisera gångmönster. Förbättra quadricepskontroll.
Restriktion	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen isolerad hamstringsträning.
Tänk på att	Underhåll generell styrka och kondition.
Övnings-exempel	NMES på quadriceps. Gångträning. Balansövningar Påbörja CKC övningar.

FAS 3	Cirka 8-12 v
Mål	Ingen kvarstående svullnad, full passiv ext, förbättra flektion. Förbättra quadricepskontroll och styrka.
Restriktion	Ortosbehandling enligt ovan. Ingen isolerad hamstringsträning.
Tänk på att	Ortosen kan tas av vid träning. Kontrollera knäkontroll. Underhåll generell styrka och kondition.
Övnings-exempel	Motionscykel, benspark, utfallssteg, knäböj 2 ben/1ben.

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

FAS 4	Cirka 3-4 mån
Mål	Uppnå fullt ROM. Förbättra styrka i benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.
Restriktion	-
Tänk på att	Avveckla ortosen. Påbörja hamstringsträning.
Övnings- exempel	Crosstrainer, benspark konc/exc, bäckenlyft, bencurl, knäböj 2 ben/1ben med ökad belastning. Alternativ träning: vattenfys/kondition, spinning

FAS 5	Cirka 4-7 mån
Mål	Förbättra styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normalisera konditionsförmågan.
Restriktion	-
Tänk på att	Testa patientens styrkeförmåga innan uppgradering mot grenspecifik träning. Maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner Grenspecifik träning hos fysioterapeut samt påbörja grenspecifik träning i autentisk miljö.
Övnings- exempel	Löpning: löpskolning/intervall/riktningsförändringar. Hoppträning: 2ben/1ben/sidled.

FAS 6	Cirka 7 mån →
Mål	Full styrka och knäkontroll i det opererade benet. Återgång till aktuella idrottsaktiviteter.
Restriktion	-
Tänk på att	Fortsätt maximera styrketräningen → tyngre vikter, färre repetitioner Testa patientens konditionsförmåga innan uppgradering mot tuffare grenspecifik träning. Fortsätt 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 spänstträning.

Framtaget av Knäsektionen Capio Arthro Clinic

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

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