

Främre Korsbandsrekonstruktion

Hemprogram och informationer att Du fått ett nytt främre korsband

Viktig information angående Din rehabilitering

- Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.
- Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.
- Vila ingår i rehabiliteringen. Överdriv inte träningen. Vävnadsläkning!
- Lägg ingen kudde under knäet som avlastning. Risk för att knäet blir svårare att sträcka. Lägg en ihoprullad handduk under hälen/ vaden och låt knäet "hänga" ut. Du kan även sätta hälen på kanten av en stol så att knäet "hängar" ut.
- För att undvika svullnad och smärta i knäet efter operationen
 - Sov med benet i hög/ planläge första nätterna
 - I sittande- lägg upp benet på en stol bredvid Dig
 - Kyla med till exempel en fryst ärtpåse (som kan frysas åter) runt knäet. Lägg en tunn handduk emellan för att undvika frysskador
 - Trampa kraftigt med fötterna så ofta Du kan
 - Undvik att vara för aktiv första veckan, vila mycket
- Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning
- Du som patient ansvarar själv för Din träning och enligt de instruktioner Du fått.
- Träffa sjukgymnast/ fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter 2 veckor. Rehabiliteringsprogram för fortsatt träning efter din operation, finns för Din sjukgymnast/ fysioterapeut att hitta på vår hemsida

Du har opererats med en främre korsbandsrekonstruktion- fått ett nytt korsband.

Ditt trasiga korsband har ersatts med ett nytt korsband. Det nya korsbandet består antingen av en portion av knäskålssenan eller av hamstringssena(or). Rehabiliteringen är lika oavsett vilken metod som använts.

Målet med operationen är att förbättra stabiliteten så att Du kan återuppta de aktiviteter Du hade innan skadan.

Du skall ej stegra Din träning om Du har ont. Läkning måste få ta sin tid.

Kryckkäppar

Kryckkäppar används så länge en osäkerhet finns och så länge Du haltar, ca 2 veckor.

I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST

NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST

Du förväntas göra de initiala övningarna tre gånger per dag, varje övning ca 10 gånger.

Att arbeta aktivt med fotpump och sträcka och böja knäet utföres så ofta som möjligt.

Du skall utföra övningarna genom att tänka på att aktivera framsida lår muskulaturen.

Utföres ca 3 gånger per dag!	Ca 10 gånger per tillfälle
<p>Pumpa kraftigt med fötterna – bra för cirkulationen.</p>	 A person is lying on their back on a light-colored floor. Their feet are raised and flexed. Two blue arrows point outwards from the feet, indicating the direction of the foot pump motion.
<p>Sitt eller ligg på plant underlag. Böj i knä och höft så långt som är möjligt. Sträck sedan ut fullt och pressa knävecket mot underlaget.</p> <p>Du kan med fördel också sitta på en stol med foten på golvet och föra foten så långt bak och så långt fram Du kan.</p>	 Four photographs showing different ways to perform knee and hip flexion exercises. Top left: A person lying on their back with knees bent. Top right: A person lying on their back with legs straight. Bottom left: A person sitting on a white stool with feet on the floor, leaning back. Bottom right: A person sitting on a white stool with feet on the floor, leaning forward.
<p>Efter en vecka kan dessa övningar påbörjas</p> <p>Sitt på en stol eller bänk. Sträck och böj benet så mycket Du kan i båda lägena. Håll kvar några sekunder i varje läge och återgå långsamt.</p>	 Two photographs showing seated leg exercises. Left: A person sitting on a white bench with one leg extended straight out. A blue arrow points upwards from the floor towards the leg. Right: A person sitting on a white bench with both legs bent. A blue arrow points to the right from the back of the legs.

Ligg ner, spänn främre lårmuskulaturen och sträck benet med tårna vinklade mot magen. Lyft benet i rakt läge mot taket. Håll kvar en stund och sänk sakta tillbaka.



Ligg på mage. Sätt i tårna i underlaget och pressa knävecken upp mot taket



Ligg på mage. Böj i knäna genom att föra hämlarna mot rumpan. Sänk sakta tillbaka.



Håll i Dig i något fast. Gör en kontrollerad knäböj till ca 60 grader. Res Dig sen och gör en tåhävning



Stå brett isär och gör en tyngdöverföring sida till sida.
God kontroll av knät så att knä föresöver fot.



Använda kryckkäppar och stödja på det opererade benet så mycket som känns bra. Det är ok att släppa kryckkäppar när Du har kontroll på knäet.

Kortare promenader med kryckkäpparefter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.

Längre promenader då Du går utan hälta och inte svullnar lätt vid överansträngning

Sova i den ställning som känns bra.

Cykla på motionscykel när förbandet är borttaget såret är läkt. Behandlande fysioterapeut ger direktiv.

Bilkörning efter ca 2 veckor.

Cykla utomhus efter ca 12 veckor.

Jogga efter ca 12 veckor. Behandlande fysioterapeut ger direktiv

Slutttest av korsbandet efter ca 7-9 månader

Generella riktlinjer gällande vad Du får göra

Programmet har tagits fram av Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahmeoch Docent Hans Rahme

Vi är noga med kvaliteten.

Var god och fyll i formulär på www.acregister.nu gällande Din korsbandsskada

Vid frågor kontakta S:t Johanniskliniken på telefonnummer