

**Rehabprotokoll för knäartroskopi**

Medial/ lateralmeniskresektion

Frikropp

Lättare broskskada (vid större broskåtgärd- annan regim)

**Riktlinjer till behandlande fysioterapeut för patienter opererade med Korsbandsrekonstruktion vid Specialistcenter i Eskilstuna eller i Uppsala vid S:t Johanniskliniken, Specialistcenter Uppsala**

**Patienten har vid utskrivning erhållit ett träningsprogram för de första postoperativa veckorna**

**Viktig information angående patientens rehabilitering**

* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.**
* **Smärta och svullnad styr stegring av rehab**
* **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
* **Vid problem att sträcka knäet, 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 ”hänger” 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

* **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 gärna fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter 2 veckor**
* **De tänkta tidsintervallerna i programmet varierar individuellt.**
* **Rehabiliteringstiden kan variera från några veckor till flera månader,** beroende på typ av knäartroskopiåtgärd och eventuellt andra skador i knäleden såsom artros eller broskskador

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

**Rehabiliteringsprogrammet ger förslag på övningar. Övningar skall alltid individualiseras med tanke på hur läkningsförloppet är under hela rehabiliteringsperioden.**

**Träningen ska inte fortsätta till nästa fas om målen för tidigare fasen inte uppnåtts.**

**Kryckkäppar**

**Kryckkäppar används om nödvändigt. Full belastning på benet är tillåtet.**

**I trappa: UPPFÖR- TA DET FRISKA BENET FÖRST**

**NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST**

**Fas 1**

**Ca dag 1-7**

**Fokus på:**

att minska smärta och svullnad, förbättra rörligheten, normalisera gångmönster.

Daglig träning efter hemträningsprogrammet i lagom takt för att undvika överansträngning.

Successiv återgång till dagliga aktiviteter.

**Restriktioner**

Undvik överansträngning

**Övningar:**

Se hemträningsprogrammet på vår hemsida [www.specialistcenter.nu](http://www.specialistcenter.nu)

**Fas 2**

**Ca vecka 2–3**

**Fokus på:**

Fortsatt minskad svullnad, normalisera rörelsemönstret, normalt gångmönster

Generellt underhåll av styrka och kondition

**Restriktioner**

Som under fas 1.

**Övningar:**

Motionscykel kan påbörjas då flexion i knäet uppnått 110 grader

Rörelseträning

Stående höft abd/add/flex/ext i dragapparat

Tåhävningar

Benpress (isolera även träning med ett ben)

Bäckenlyft (stegring med utförande på ett ben)

Balansträning

Gångträning

**Fas 3**

**Ca vecka 4-framåt**

**Fokus på:**

Eliminerad svullnad

Uppnå fullt rörelseomfång

Maximal styrka och funktion

Successiv återgång till motionsform/idrottsaktivitet.

Jogging och spänstträning diskuteras med fysioterapeut

**Restriktioner**

Inga direkta

**Övningar**

Crosstrainer

Bencurl

Benspark

Knäböj- stegra till ett ben

Utfallssteg

Balans och koordinationsträning

Vattenträning

Simning

Ökad jogging och spänstträning diskuteras med fysioterapeut

Cirkelövningar och snabba sidomoment i maximal hastighet.

Snabbhets- och spänstträning.

Grenspecifik träning och återgång

**Generella riktlinjer gällande ADL**

**Använda kryckkäppar så länge patienten haltar. Ok att stödja på det opererade benet så mycket som känns bra.**

**Kortare promenader med kryckkäppar efter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.**

**Längre promenader påbörjas då hältan är borta och knäet inte svullnar lätt vid överansträngning**

**Sova i den ställning som känns bra.**

**Cykla på motionscykel när förbandet är borttaget såret är läkt.**

**Bilkörning efter ca 2 veckor eller när det känns bra.**

**Cykla utomhus efter ca 3 veckor eller när det känns bra.**

**Börja återgå till normala aktiviteter successivt när det känns bättre.**

**Jogga efter ca 8–12 veckor. Behandlande fysioterapeut kan ge direktiv**

Programmet har framtagits av Docent Hans Rahme och Leg. sjukgymnast Anna Hedblom Rahme

**Vid frågor kontakta:**

Specialistcenter Scandinavia: **010-3300211**