

**Rehabprotokoll för menisksutur**

**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**

* **OBS! Första 6 veckorna skall kryckkäppar användas, stegmarkera och belasta på rakt ben**
* **Viktigt att ta ut rörligheten tidigt efter operationen så att knäet inte blir stelt.**

**- OBS! Max böjning 90 grader i knät första 6 veckorna- utföres i sittande eller liggande**

**- Vid uppresning eller nedsättning- belasta på friska benet och ta hjälp av armarna**

**- OBS! Inget huksittande de första 6 månaderna**

* **Ingen träning ska ge smärta, men visst obehag kan accepteras i början.**
* **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

- Fottramp så ofta som möjligt

- Undvik för mycket aktivitet första veckan, vila mycket

* **Värkmedicineringen skall följas initialt och tas med fördel ca 30 minuter innan träning**
* **Patienten ansvarar själv för sin träning och enligt de instruktioner de fått.**
* **Träffa fysioterapeut som kontrollerar och stegrar träningen efter ca 6 veckor**
* **Rehabiliteringstiden kan variera från några veckor till flera månader**

**Du har opererats med en menisksutur- fått menisken lagad**

Din trasiga menisk har sytts. Menisker är knäledens stötdämpare. De kan ibland gå sönder. Antingen plockas den skadade meniskbiten bort eller så **lagas menisken en s.k. menisksutur.** Målet är att den ska kunna fungera som vanligt igen.

**Målet med operationen är att förbättra rörligheten och 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 ca 6 veckor. OBS! Stegmarkera på rakt ben**

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

 **NEDFÖR- TA DET OPERERADE BENET FÖRST**

**Fas 1**

**Ca dag 1–7**

**Fokus på:**

Kyla och högläge

**Restriktioner**

Använda kryckkäppar enligt rekommendation

**Övningar:**

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

**Fas 2**

**Ca vecka 2–6**

**Fokus på:**

Fortsatt minskad svullnad, normalisera rörelsemönstret

Generellt underhåll av styrka och kondition

Uppnå full passiv extension

Förbättra muskelkontroll i Quadriceps femoris

**Restriktioner:**

Som under fas 1.

**Övningar:**

Sittande aktiv avlastad flexion och extension med fot mot golv

Passiv extension med rulle under hälen

Aktiv benspark med eget bens tyngd, sittandes på bord eller bänk

Motionscykel **utan** belastning

**Fas 3**

**Ca vecka 4-ca 3 månader**

**Fokus på:**

Eliminera kvarstående svullnad

Uppnå fullt rörelseomfång

Förbättra styrka, koordination och funktion

Normalisera gångmönster utan kryckkäppar

**Restriktioner: -**

Inga direkta

**Övningar**

Crosstrainer

Cykel med olika stegring

Bencurl- två ben- stegra till ett ben

Benspark- två ben- stegra till ett ben

Utfallsteg utan belastning

Knäböj- börja med boll mot vägg sedan vanliga utan belastning (bara med egen kroppsvikt)

Utfallssteg

Balans och koordinationsträning

Gå på tjockmatta

Vattenträning

Simning- undvik bröstsim

**Fas 4**

**4–6 månader**

**Fokus på:**

Förbättrad kondition och styrka generellt

Successiv återgång grenspecifik träning

Förbättrad styrka i opererade benet utan smärta och svullnad

**Restriktioner: -**

**Övningar:**

Som i fas 3 med fokus på isolerad träning i skadade benet och med ökad belastning

**Fas 5**

**7-12 månader**

**Fokus på:**

Förbättrad kondition och styrka

Påbörjad spänstträning

Mer förberedelse till grenspecifik träning

**Restriktioner: -**

**Övningar:**

Olika hoppövningar jämfota och kontrollerade, variera på mjuk matta och på stepbräda

Jogging rakt fram på mjukt underlag, såsom tjockmatta

Cykelintervaller

Stegra senare med:

Hopp med landning på ett ben på mjukt underlag

Sidohopp på ett ben på mjukt underlag

**Fas 6**

**Ca 13–15 månader**

**Mål:**

Om full styrka, kondition, koordination och spänst har uppnåtts så **kan patienten kan nu återgå till sin idrott**

**Övningar:**

Steg och spänstövningar

Joggning med riktningsförändringar

**Generella riktlinjer gällande ADL**

**Kortare promenader med kryckkäppar och att hålla sig till restriktionerna efter ca 1 vecka om knäet inte svullnar upp i samband med det.**

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

**Bilkörning diskuteras med Din fysioterapeut**

**Efter ca 6 veckor, fri rörelseträning och stegrande belastning fram till ca 12–15 månader**

**Cykla utomhus efter ca 8–12 veckor.**

**Jogga diskuteras med Din fysioterapeut**

**Ej gå ned på huk innan 6 månader**

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

**Vid frågor kontakta:**

Specialistcenter Scandinavia: 010-330 02 11