**Främre Korsbandsrekonstruktion**

**Hemprogram och information efter 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 ”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

- 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*** |
| Pumpa kraftigt med fötterna  – bra för cirkulationen. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1117.JPG |
| 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.  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. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1144.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1140.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1124.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1119.JPG |
| **Efter en vecka kan dessa övningar påbörjas**  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. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1131.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1130.JPG |
| 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. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1124.JPG |

|  |  |
| --- | --- |
| Ligg på mage. Sätt i tårna i underlaget och pressa knävecken upp mot taket | E:\Träningsbilder 1\IMG_1147.JPG |
| Ligg på mage. Böj i knäna genom att föra hälarna mot rumpan. Sänk sakta tillbaka. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1153.JPG |
| Håll i Dig i något fast. Gör en kontrollerad knäböj till ca 60 grader. Res Dig sen och gör en tåhävning | E:\Träningsbilder 1\IMG_1134.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1138.JPG |
| Stå brett isär och gör en tyngdöverföring sida till sida.  God kontroll av knät så att knä föres över fot. | E:\Träningsbilder 1\IMG_1154.JPGE:\Träningsbilder 1\IMG_1155.JPG |

**Generella riktlinjer gällande vad Du får** göra

**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 kryckkäppar efter 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**

**Sluttest av korsbandet efter ca 7-9 månader**

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

**Vid frågor kontakta Specialistcenter Malmö AB vardagar på telefonnummer 010-330 02 11**



Specialistcenter Malmö AB Tfn 010-3300211 Org nr: 559055-6642  
Lilla Varvsgatan 11 malmo@specialistcenter.nu  
211 17 Malmö https://specialistcenter.se/malmo/