

Rehabprotokoll efter främre korsbandsoperation

- Hamstringsgraft

Tänk på att alla tidsangivelser är ungefärliga. Det som styr den successiva progressionen avseende belastning och träning är svullnad och smärta samt graftets läkningsfas. Jogging och stötblastning får påbörjas tidigast efter 3 månader, förutsatt att tillräcklig muskelfunktion/ styrka har uppnåtts. Stegring av träning bör ske i samråd med din fysioterapeut.

Fas 1 0–2 veckor

Mål: Minskad svullnad, förbättrat rörelseomfång, normaliserat gångmönster, förbättrad kontroll av främre lårmuskeln.

Restriktioner: Inga övningar i "öppen kedja" (t.ex. benspark).

Tänk på att: Kryckkäppar ska användas inom- och utomhus. Träna dagligen enligt hemträningsprogrammet. Återgå gradvis till dagliga aktiviteter.

Övningsexempel: Se hemträningsprogram. Gångträning.

Fas 2 2–6 veckor

Mål: Minskad svullnad, passiv sträckning till 0° i knät, förbättrad böjning av knät, återfå normalt gångmönster utan kryckkäppar. Tydlig kontroll på främre lårmuskeln.

Restriktion: Inga övningar i "öppen kedja" (t.ex. benspark).

Tänk på att: Träna för att underhålla och förbättra generell styrka och kondition (även i övriga delar av kroppen). Viktigt att fortsätta träna på sträckningen i knät.

Övningsexempel: Motionscykel, benpress, bäckenlyft, balansträning, knäböj, gångträning, höftdrag mot gummiband/kabelmaskin.

Fas 3
6–12 veckor**Mål:** Ingen kvarstående svullnad, fullt passivt rörelseomfång.**Restriktion:** Inga belastade övningar i öppen kedja 0–30° knäflektion. Undvik bröstsim.**Tänk på att:** Säkerställ knäkontroll och kontrollera fotposition vid träning av baksida lår (undvik att foten roterar utåt). Påbörja stretching av benmuskulatur vid behov. *Jogging och stötbelastning får påbörjas tidigast efter 3 månader förutsatt att tillräcklig muskelfunktion/ styrka har uppnåtts.***Övningsexempel:** Crosstrainer, bencurl, benspark 90–30° knäflektion, aktiv slutextension (0–30° knäflektion) med lätt belastning, utfallssteg.**Alternativ träning:** Vattenträning ex wetvest.**Fas 4**
3–4
månader**Mål:** Förbättrad styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.**Restriktion:** Undvik bensparksrörelsen vid bröstsim.**Tänk på att:** Kom ihåg att träna konditionsträning gärna specifik för din idrott.**Övningsexempel:** Lätt jogg, benspark i fullt rörelseomfång, bencurl, svikthopp/hopprep. Alternativ träning: spinning, frisim.**Fas 5**
4–6
månader**Mål:** Förbättrad styrka i det opererade benet utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.**Restriktion:** -**Tänk på att:** Tyngre styrketräning med färre repetitioner. Påbörja grenspecifik träning hos fysioterapeuten. Testa patientens konditionsförmåga innan uppgradering mot tuffare grenspecifik träning.**Övningsexempel:** Löpning med inslag av intervaller och riktningsförändringar. Benspark konc/exc, bencurl konc/exc. Hoppträning 2 ben och 1 ben framåt och sidled + riktningsförändring.**Alternativ träning:** Kan påbörja simträning.

Fas 6
6–9 mån →

Mål: Ingen kvarstående svullnad, full rörlighet, full styrka, kondition och spänst. Förbättra styrka i båda benen utan smärta och svullnad. Normaliserad knäkontroll.

Tänk på att: Fortsätta grenspecifik träning hos fysioterapeuten och i autentisk miljö. Påbörja succesiv återgångsträning till idrotten.

Gör funktionstest innan successiv återgång till idrott.

Övningsexempel: Löpning med inslag av intervaller och riktningsförändringar. Benspark konc/exc, bencurl konc/exc. Hoppträning 2 ben och 1 ben framåt och sidled + riktningsförändring.

Fas 7
9 mån →

Mål: Successiv återgång till full idrottsaktivitet.

Tänk på att: Fortsätta grenspecifik träning hos fysioterapeuten och i autentisk miljö. Påbörja succesiv återgångsträning till idrotten.

Gör funktionstest innan full återgång till idrott. Full återgång till pivoterande idrotter rekommenderas till tidigast 12 månader postoperativt.

Vid eventuella frågor när du oss enklast via **1177 Vårdguiden** (1177.se), logga in med din e-legitimation. Klicka på "Hitta och lägg till mottagning" och sök därefter på "Aleris Sabb Ortopedi/idrott". Du når oss även på telefon 08-123 193 15.

Reviderad: 2024-01-25