Främre korsbandsoperation - Rutin rehabiliteringsplan, regionsgemensam

Övergripande mål

Nå ett optimalt rehabiliteringsresultat utifrån knäledens anatomiska respektive patientens fysiska och psykiska förutsättningar. Detta är generella riktlinjer, men utgå alltid utifrån individens knä, förutsättningar och behov.

Preoperativt

Mål	Ingen svullnad. Fullt rörelseomfång. God styrka (framförallt quadriceps) och balans.
Åtgärd	Kontrollera patientens rörlighet och funktion. Om möjligt görs ett preoperativt styrketest. Information angående operation, efterförlopp, vårdtid och att patienten ska registrera sig i Svenska korsbandsregistret (www.aclregister.nu). Patienten får ett postoperativt knäträningsprogram.

Postoperativt

Fas 1, cirka vecka 0 - 2

Mål	• Sårläkning. • Minskad svullnad. • Förbättra rörligheten. • Förbättrad kontroll av quadriceps och hamstrings. • Förbättrad neuromuskulär kontroll. • Att patienten förstår vad det innebär med optimal belastning.
Restriktioner	Ingen open chain träning med yttre belastning.

Åtgärd	• Påbörja träning hos fysioterapeut.
	• Kylbehandling.
	• Hemträningsprogram
	  • Rörelseträning (cirkulationsträning)
	  • Quadricepskontroll
	  • Lättare balans- och

	belastningsövningar • Gångträning med belastning (kryckkäppar)

Fas 2, cirka vecka 3-5

Mål	• Såret välläkt. • God avsvullnad. • Full passiv slutsträckning till successivt gradvis ökad flexion. • Normaliserad gång (utan stöd). • Förbättrad muskel- och neuromuskulärkontroll. • Återgång till dagliga aktiviteter.
Restriktion	Försiktighet med open chain träning med yttre belastning.
Åtgärd	• Aktiv rörelseträning. • Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster. • Lätt styrketräning fokuserad på closed chain övningar. • Balans- och koordinationsträning. • Ergometercykling vid uppnådd knäflexion 110°. • Generell styrka för övriga kroppen.

Fas 3, cirka vecka 6-11

Mål	• Fullt rörelseomfång. • Fortsatt styrkeökning. • Förbättrad neuromuskulär kontroll. • Återgång till ”lättare” kroppsarbete (vid sjukskrivning).
Restriktion	Viss försiktighet i open chain träning med yttre belastning i slutextensionen 0°-30°.
Åtgärd	• Funktionella övningar (closed chain) med stegrad svårighetsgrad, till exempel step-up, trappmaskin, crosstrainer. • Intensifierad balans – och koordinationsträning. • ”Styrkecykling”. • Hamstringscurl med initial lätt belastning. • Påbörja stretch/rörlighetsträning av NE.

	• Vattenträning (undvik bröstsim).

Fas 4, cirka 3-4 månader

Mål	• Fortsatt styrkeökning. • Generellt förbättrad kondition och styrka. • Förbättrad neuromuskulär kontroll. • Eventuell återgång i tyngre kroppsarbete (vid sjukskrivning). • Utsätt inte knäet för risker och ha inte för bråttom i denna fas!
Åtgärd	• Styrketräning med successivt ökad belastning. • Quadricepsträning med belastning i open chain. • Påbörja lättare plyometrisk träning. • Påbörja lätt jogging rakt fram på mjukt underlag. • Spinning tillåtet.

Fas 5 cirka 4-6 månader

Mål	• Fortsatt styrkeökning. • Successivt återfå normalt löpsteg. • Förbättrad neuromuskulär kontroll. • Förbättrad spänst. • Utsätt inte knäet för risker och ha inte för bråttom i denna fas!
Åtgärd	• Tyngre styrketräning, explosiv styrka (successivt färre repetitioner och tyngre belastning). • Grenspecifik träning utan kontakt. • Löpning med vändningar, ojämnt underlag. • Ökad svårighet i plyometrisk träning. • Bröstsim tillåtet.

Fas 6 ca 6–12 månader

Mål	Återgång till idrott när patienter har: • full rörlighet • ingen svullnad eller smärta i samband med fysisk aktivitet • god knäkontroll vid hopp- landning

	• enbenshopp >90 % jämfört med friska sidan • styrka >90 % jämfört med friska sidan (q-ceps + hamstrings) • skattar god subjektiv funktion, fysiskt och psykiskt
Restriktion	Tänk på att inte gå tillbaks för tidigt till kontaktidrott med knäbelastande moment! Det tar tid för knäleden att återhämta sig, att graftet ska läka in och att återfå ett optimalt rörelsemönster! Rekommendationen är att inte gå tillbaks förrän tidigast 9-12 månader postoperativt. Däremot är det viktigt att patienten får en lång förberedelsefas med moment som är så idrottsspecifika som möjligt. Skaderisken är som störst första månaderna efter återgång till knäbelastande idrotter.
Åtgärd	Styrkemätning med Biodex (isokinetiskt quadriceps, hamstrings) /MuscleLab eller annan testutrustning (benpress, hamstringscurl, leg extension). Enbenslängdhopp och hopp över 40 cm linje under 30 sek är andra tester som är bra att använda. Glöm inte att bedöma kvalitén i utförandet. För att bedöma kvalitén kan även fallhopstest (Drop vertical jump) och upphoppstest med knäuppdragningar (Tuck jump) användas. Alla testerna ska vara godkända. Alla patienter som opererats med en främre korsbandsrekonstruktion inom Region Jönköping kallas för postoperativ styrkemätning och funktionskontroll 6- och 12 månader efter rekonstruktionen. Fortsatt styrke- och funktionsträning. Grenspecifik träning.