

Medial collateralligament - Rutin rehabiliteringsplan, Jönköping

Beroende på individuella faktorer såsom graden av sidovackling, smärta, vilken aktivitet patienten ska tillbaks till och psykologiska faktorer så tar rehabiliteringen olika lång tid (vid grad III-skador tar rehabiliteringen längre tid). Det ska således ske en successivt ökad belastning som tar hänsyn till läkning och patientens besvär. Veckoangivelserna inom parentes är således ungefärliga tidsangivelser, men kan variera stort. Var uppmärksam på symtom från medialsidan så att inte läkningsprocessen påverkas negativt.

Fas 1 (ca 0-2 v)

Full belastning. Kryckor vid behov, men ska användas så kort tid som möjligt. Patienten ska ha full knäextension så snart som möjligt och hitta quadriceps. Öppen ortos (t ex Genu Syncro, BREG eller liknande) om grav sidovackling föreligger (grad III) används vid belastande aktiviteter.

Förslag på träning:

- Gångträning.
- Cirkulationsträning med t ex glidcykling, sittande på brits med fötter på pilatesboll (alternativt ryggliggande) där patienten rullar bollen fram och tillbaka och cykling på ergometercykel (så snart patienten har rörligheten som krävs).
- Raka benlyft i liggande alternativt dragapparat i stående i abduktion/extension och flexion, inte adduktion initialt.
- Tåhävningar.
- Balansträning efter förmåga.

Fas 2 (ca 2-4 v)

Målet är nu att uppnå fullt rörelseomfång.

- Påbörja adduktionsträningen.
- Stegra styrketräningen, med t ex benpress, bencurl och sittande benspark.
- Utöka balans- och koordinationsträningen.

Fas 3 (ca 4-6 v)

Fortsatt successiv ökning av styrke-, balans-, och koordinationsträning. Påbörja spänst- och löpträning (ej grad III).

Fas 4 (ca 6 v-)

Ortos (t ex Genu Syncro, BREG eller liknande) bort vid grad III-skador. En mindre ortos med sidostabilisering kan med fördel användas vid tung fysisk

belastning framförallt de första 3 månaderna efter skadan. Fortsatt successiv ökning av träningen och förberedelse inför återgång till patientens normala aktiviteter. Återgång till eventuella idrottsaktiviteter då grenspecifika övningar kan utföras utan smärta och svullnad och när styrka, koordination och balans är återställd.