

Lateral collateralligament - Rutin rehabiliteringsplan, Jönköping

Rehabiliteringen efter en LCL-skada tar olika lång tid beroende på individuella faktorer som grad av sidovackling, smärta, vad för aktivitet patienten ska återgå till och patientens psykologiska beredskap. Vid grad III-skador tar rehabiliteringen längre tid och operation kan vara nödvändigt. Det ska således ske en successivt ökad belastning utefter hur knäleden reagerar. Veckoangivelserna inom parentes är således ungefärliga tidsangivelser, men kan variera stort. Var uppmärksam på symtom från lateralsidan så att inte läkningsprocessen påverkas negativt.

Fas 1 (ca 0-2 v)

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

Förslag på träning:

- Gångträning.
- Cirkulationsträning med till exempel glidecykling, 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 adduktion/extension och flexion, inte i abduktion.
- Tåhävningar.
- Balansträning efter förmåga.

Fas 2 (ca 2-4 v)

Målsättning är att uppnå fullt rörelseomfång.

- Påbörja abduktionsträningen.
- Stegra styrketräningen, med till exempel 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-)

- 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. Styrka, koordination och balans ska vara återställd.