

## Elmslie Trillat - Rutin rehabiliteringsplan, Jönköping

Beroende på individuella faktorer som smärta, svullnad, vad för aktivitet patienten ska återgå till och patientens psykologiska beredskap så tar rehabiliteringen olika lång tid. Det ska således ske en successivt ökad belastning. Veckorna som anges är således bara riktvärden. De ”större” patellastabiliserande operationerna görs många gånger på kliniker utanför vår region och stäm alltid av med operatör/operationsberättelse vad som gäller just din patient.

- **Vecka 0-3** Låst ortos i 15 grader vid belastning och nattetid. Ortosen kan tas av i vila på dagen. Full belastning. Isometrisk muskelträning i extension/flexion/abduktion/adduktion. Patienten ska träna att ta ut full knäextension och hitta quadiceps. Gång med kryckkäppar.
- **Vecka 3-6** Öppna ortosen mellan 0 - 90 grader. Gång- och stegövningar med successivt avvecklande av kryckkäppar. Rörelseträning inom tillåtet rörelseomfång. Töj dock inte på rörligheten. Lätt dynamisk muskelträning. Påbörjad balans- och koordinationsträning.
- **Vecka 6-8** Successivt uppnå fullt rörelseomfång. Fortsatt successiv ökning av styrke-, balans- och koordinationsträning.
- **Vecka 8- 26** Fortsatt successiv ökning av träningen och förberedelse inför återgång till patientens normala aktiviteter. Jogging kan oftast påbörjas tidigast efter 3 månader. Återgång till eventuella idrottsaktiviteter tar minst 5-6 månader.