

MPFL - 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.

- **Vecka 0-4** Kontrollera operationsberättelse vad som gäller angående ev ortosbehandling. Patienterna har ibland låst ortos i 60 grader vid belastning och nattetid. Ortosen (patellastabiliserande ortos, PSO) kan tas av i vila på dagen. PSO används också. Full belastning. Isometrisk muskelträning i extension/flexion och i abduktion/adduktion. Patienten ska träna att ta ut full knäextension och hitta quadiceps. Gång med kryckkäppar.
- **Vecka 5-6** Se tidigare angående ortosbehandling. Om ortos, öppna ortosen till mellan 0 – 90 grader. PSO används också. 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** PSO används ytterligare 2 veckor dygnet runt. Målsättning är att successivt uppnå fullt rörelseomfång. Fortsatt successiv ökning av styrke-, balans-, och koordinationsträning.
- **Vecka 8-** PSO används under knäbelastande aktiviteter. Fortsatt successiv ökning av träningen och förberedelse inför återgång till patientens normala aktiviteter.