

Främre korsbandsoperation - Träningsprogram, Regionsgemensam

Nedanstående övningar ska du börja med direkt efter operationen då de förbättrar cirkulationen, rörligheten och ökar muskelkontrollen i knäleden. Du skall sträva efter ditt normala gångmönster och belasta fullt. Kryckkäppar används tills du har en bra muskelkontroll och inte haltar, vilket brukar ta minst 3-4 veckor.

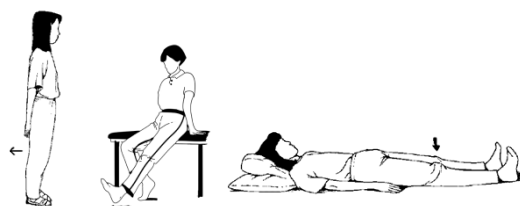
Dag 0 – 7 efter operation

Träna övning 1 och 2 varje vaken timma

1. Trampa fötterna kraftigt uppåt och nedåt från ytterläge till ytterläge. Upprepa 20 gånger i följd.

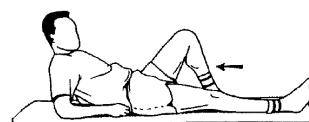


2. Spänn främre lårmuskeln och känn att knäskålen glider mot dig under muskelspänningen. Det kan vara svårt att hitta lårmuskeln i början så du kan prova i stående, halvsittande och i ryggliggande. Upprepa 5 - 10 gånger.

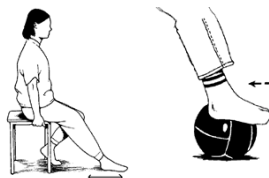


Träna nedanstående övningar 2-4 pass/dag. Upprepa 5 x 3.

3. Luta dig på armbågarna och ligg med friska benet böjt. Glid-cykla med opererade benet genom att dra hälen på underlaget i böjning och sträckning av knäleden.



4. Sitt på en stol med det opererade benets fot på en handduk alternativt en boll eller ha en mjuk socka på foten. Glid med foten så att knäleden böjs och sträcks.



5. Kontrollera att du kan sträcka i knäleden. Jämför med icke opererade sidan. Lägg gärna en hand under knäet.



Dag 7 - 14 efter operation

Inom en vecka efter operationen träffar du fysioterapeut/sjukgymnast för kontroll och fortsatt träning. Då går ni igenom vilka övningar som är lämpliga för just dig att stegra på med. Träna nedanstående övningar 2 pass/dag. Upprepa ca 5 x 3.

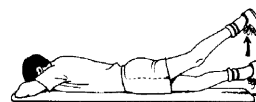
6. Ligg på rygg och spänn lårmuskeln. Lyft sedan benet cirka 1 dm och sänk långsamt ned igen.



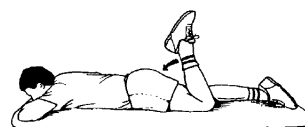
7. Ligg på "friska sidan" med opererade benet överst i en rak linje utmed kroppen. Spänn låret och lyft det cirka 1 dm och sänk långsamt ned igen.



8. Ligg på mage. Spänn skinkorna och lyft benet cirka 1 dm och sänk sedan långsamt ned igen.



9. Ligg på mage och böj knäleden, sträck långsamt ut knät igen.



10. Ligg på opererade sidan och lyft benet några cm, sänk långsamt ned igen.



11. Håll dig i något stadigt. Stå med axelbredds mellanrum med fötterna. För över kroppstyngden växelvis på höger/vänster ben.



12. Håll dig i något stadigt. Böj knäna lätt och sträck igen.



13. Stå och håll balansen på ditt opererade ben ca 15 sek.

