

# PROJEKT KORSBAND

## Rekommendationer för hoppträning efter främre korsbandsskada

Diskutera med din patient om det är ett mål att kunna hoppa och när det kan vara lämpligt att påbörja hoppträning. Ta hänsyn till omfattningen av korsbandsskadan och övriga skador (brosk, menisk, ledband) som din patient har.

Din patient bör, innan hoppträning påbörjas, klara av att:

- träna rejäl styrketräning **regelbundet**
- ha bra **kontroll** av bål och knä vid fotisättning under exempelvis utfallssteg
- bromsa en rörelse med knät, exempelvis ta ett steg ned från en step-up-bräda

När **DU** som ansvarig sjukgymnast/fysioterapeut bedömer att din patient klarar av ovan rekommendationer utan att få ökad smärta eller svullnad kan hoppträning börja introduceras.

Utvärdera kontinuerligt **knäkontroll** vid frånskjut och landning vid hoppträning.

Var även noggrann med att din patient kan landa stabilt och hålla balansen.

**OBS!** Gå vidare till nästa steg i bifogat hoppprogram om din patient:

- ✓ **känner sig trygg med hoppen**
- ✓ **inte får ökade symtom från knät under eller upp till 24 timmar efter träningen**
  - ev smärta bör inte öka mer än 10 mm på VAS
  - ev svullnad bör inte öka mer än 1-2 cm i omfång ovanför respektive nedanför patella

Tänk på att **hopp är mycket belastande** (flera gånger kroppsvikt) samt att en **ökning av: antal hopp, hopplängd och hopp höjd** medför ytterligare **ökad belastning!**

# PROJEKT KORSBAND

## Hopprogram efter främre korsbandsskada

		Hur	Bedöm	Mängd	
Steg 1	<b>Små jämfotahopp</b>	- på stället - framåt & bakåt - sidled		2x10 → 3x60	
	<b>Jämfotahopp</b>	- upp/ned på stepbräda - sidledshopp		3x5 → 3x20	
Steg 2	<b>Skridskohopp</b>	- på golvet - på tjockmatta		- licksidig belastning	3x10 → 3x30
	<b>Höga jämfotahopp</b>	- till låda/bänk - maximala hopp på stället			3x5 → 3x10
	<b>Små enbenshopp</b>	- från ett till två ben - från två till ett ben - på stället - framåt & bakåt			- position av knät vid frånskjut och landning
Steg 3	<b>Enbenshopp</b>	- höga hopp - långa hopp - till stepbräda - sidohopp över linje		- stabil landning, i balans	3x5 → 3x15
	<b>Enbens hopptest</b>	- längdhopp enligt Projekt Korsbands testregim*  - sidohopp över linjer: a. 10 cm b. 20 cm c. 30 cm d. 40 cm  - sidohopp enligt Projekt Korsbands testregim*	- position av bälgen vid landning	<b>Sidohopp</b> 3x10, stegra antal och hastighet med mål att klara maximalt antal hopp på 30 sek	

\* [projektkorsband.se/information\\_tester.php](http://projektkorsband.se/information_tester.php)