



Region Kalmar län

Meniskskador

Rehab Söder

För ett
friskare
tryggare
och rikare **liv**

Meniskskador

Meniskerna är två halvmåneformade bindvävsskivor som fungerar som främst stötdämpare i knäleden, men också stabiliserar knäleden när du går, springer och hoppar. De är viktiga för att avlasta ledbrusket och därmed förebygga artros.

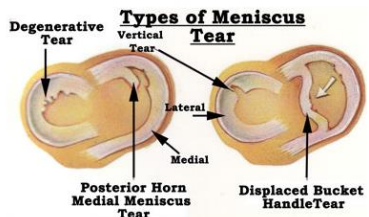
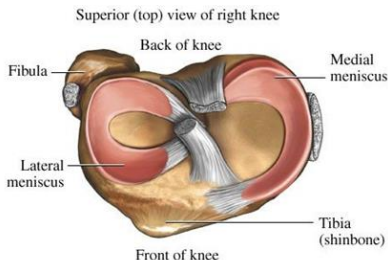
Typer av meniskskador:

Man skiljer på två typer av meniskskador.

1. Friska menisker som utsätts för olyckor, ofta i form av vridningar eller "stukningar". Främst sker detta i samband med kontaktidrotter, skidåkning o.s.v. Vid dessa skador kan operation bli aktuellt.
2. Så kallade "degenerativa" meniskskador. Med tiden blir meniskvävnaderna skörare. Förändringar kan uppkomma i medelåldern utan någon föregående olycka. Dessa förändringar beror på tidig knäartros och behöver sällan opereras. De bör behandlas som vid artros med rehabilitering och rätt träning.

Symptom

I samband med båda typer av meniskskador får man ofta smärta, ibland svullnad och stelhet i leden. Man kan uppleva huggsmärtor, låsningar/upphakningar och att knät svullnar vid belastning.



Behandling

Efter båda typer av meniskskador bör knät alltid rehabiliteras och patienten behöver då hjälp av kunnig sjukgymnast/fysioterapeut. Rehabiliteringen sker i tre faser, detta är särskilt viktigt innan återgång till idrott.

1. **Läkningsfas:** Cirkulations- och rörelseträning för att få ner svullnad och smärta, samt återställa rörlighet och muskelfunktion.
2. **Uppbyggnadsfas:** Styrke- och stabilitetsträning för att återställa muskelstyrka och uthållighet.
3. **Återgångsfas:** Balans- och koordinationsträning för att återställa optimal knäkontroll och säker återgång till idrott och aktivitet.

Under rehabiliteringens gång testas och undersöks knäfunktionen regelbundet av sjukgymnasten/fysioterapeuten. Rehabiliteringens tid och resultat kan variera kraftigt beroende på träningskvalitet, övriga skador, knäts förmåga att läka o.s.v.





Region Kalmar län