

# Rehabilitering efter korsbandsrekonstruktion



**En korsbandsoperation kräver lång och noggrann rehabilitering under ledning av kunnig sjukgymnast/fysioterapeut.**

## Information

Rehabiliteringen påbörjas redan dagen efter operationen med rörelse- och cirkulationsträning enligt program (se nästa sida).

Vid gång används 2 kryckkäppar och du får stödja försiktigt på benet. Sjukgymnasten/fysioterapeuten avgör i vilken takt dessa kan avvecklas.

Du bör hålla benet i högläge efter operationen för att motverka svullnad. Första tiden så mycket som möjligt, därefter avgör svullnadstendens. Se mer information på sista sidan.

### Rehabiliteringens faser:

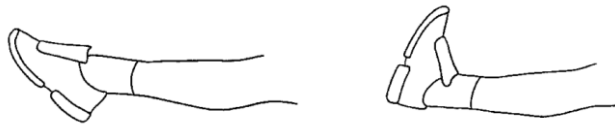
Vi delar upp rehabiliteringen i 3 olika faser. Dessa faser går in i varandra och kan vara olika långa beroende på hur ditt knä reagerar på träningen.

- 1) **Läkningsfas** - rörelse/cirkulationsträning, c:a 6-8 veckor
- 2) **Uppbyggnadsfas** - Styrketräning, följs vanligen upp med styrketester, c:a 3-6 månader
- 3) **Återgångsfas** - Knäkontrollsträning, löpning, hopp mm. Följs vanligen med hopptester, c:a 2-4 månader.

## Träningsprogram

Utför övningarna 5-6 gånger per dag, 1 set per övning.

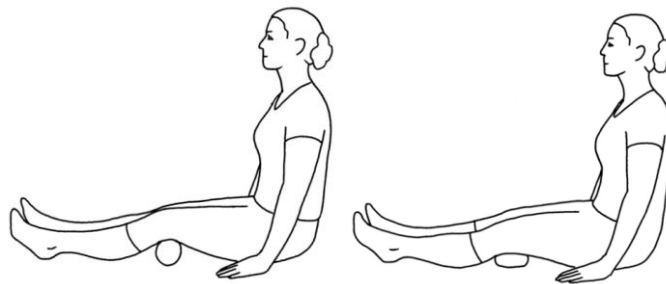
1. Rör på foten uppåt/nedåt så långt det går.  
Upprepa 30 gånger.



2. Dra foten längs underlaget, räta sedan ut benet igen. Upprepa 30 gånger.



3. Lägg en kudde/handduk under knät, spänn lårmuskulaturen och pressa ned knävecket. Upprepa 30 gånger.



4. Lägg en rulle under knät. Spänn lårmuskulaturen och försök lyfta hälen från underlaget. Upprepa 20 gånger.



## Råd för att motverka svullnad och smärta

- Om du är rejält svullen i ditt knä: sov med benet i högläge på natten genom att lägga t.ex. kuddar/filtar under madrassen.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter, t.ex. på en pall.
- Om du är svullen i underbenet var noga med att trampa kraftigt med foten upp och ned. Stödstrumpa kan även användas dagtid vid behov.
- Anpassa din gångsträcka och aktiviteter efter smärta och svullnad i ditt knä.

Den närmsta tiden efter din operation är det viktigt att benet hålls mycket i högläge för att få bort/motverka svullnad. Både knä och fot ska vara ovan härthöjd och du ska ha benet så rakt som rörligheten i knät tillåter.

