

Rehabilitering efter korsbandsrekonstruktion

Så snart du som patient får din operationstid bör du kontakta din sjukgymnast/fysioterapeut för att boka tid innan samt tid för uppföljning i samband med såromläggning efter operationen. (Om uppföljning via Länssjukhuset, ring 81170 för tidsbokning).



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

Rehabiliteringen påbörjas redan dagen efter operationen med rörelse- och cirkulationsträning enl program (se sista sidan).

Du bör hålla benet i högläge efter operation för att undvika svullnad! Första tiden gäller så mycket som möjligt, därefter avgör svullnadstendens.

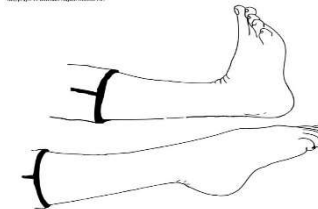
Vid gång används 2 kryckkäppar men man kan stödja försiktigt på benet. Sjukgymnasten/fysioterapeuten avgör i vilken takt dessa kan avvecklas.

Rehabiliteringen följer 3 faser:

- 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.

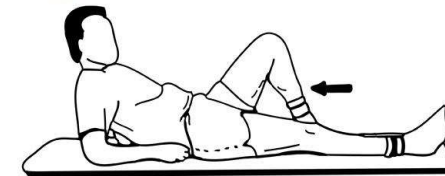
Träningsprogram efter korsbandsoperation

1. Rör på foten uppåt/nedåt så långt det går, upprepa 30-40 ggr.



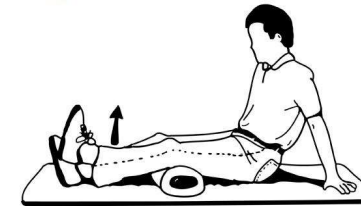
2. Dra foten längs golvet, räta sedan ut igen. Upprepa 30-40 ggr.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



3. Lägg en rulle under knät, sträck och spänn lårmuskeln. Håll kvar i 5 sekunder och släpp sakta ner igen. Upprepa 10 ggr.

Copyright © Mobius Digital Rehab AB



Övningarna görs sedan minst 5-6 ggr/dag.