

# Rehabplan efter MCL-skada

Beroende på individuella faktorer samt graden av skada och symtom tar rehabiliteringen olika lång tid.

Smärta och svullnad styr uppgraderingen av programmet och belastningen stegras successivt för vävnaderna i knäet.

Var uppmärksam på symtom från medialsidan så att inte läkningsprocessen påverkas negativt.

## **Fas 1** (0-3v.)

Fokus på rörlighet, cirkulation och muskelkontroll

*Mål:*

Eliminerad knäsvullnad och ödem

Eliminerad smärta

Uppnå full knäextension

Uppnå passiv knäflexion <10 grader diff. (Jmf friskt ben)

Återfå ett normalt gångmönster

Uppnå quadricepskontroll

*Regim:*

Ortos dagtid, initialt även nattetid, med fritt ROM vid skada som bedöms som grad III

Kryckor vid behov

Full belastning tillåten

*Exempel på övningar:*

Hemprogram (se länk "hemprogram efter akut knäskada")

Ergometercykel, vattenträning (wetwest)

Tåhävningar

Lättare balansövningar

Stegövningar och övningar för normaliserat gångmönster

## **Fas 2** (3-8 v.)

Fokus på muskelfunktion (styrka och neuromuskulär kontroll)

*Mål:*

Återfå full muskelstyrka (90%, jmf friska benet)

Förbättra neuromuskulär kontroll

Påbörja löpträning

*Regim:*

För utvärdering av muskelstyrka (se länk) rekommenderas styrketest i ex.

-ortotron

-muscle lab.

För återgång till löpträning bör följande delmål ha uppnåtts:

-75-80% i quadicepsstyrka (jmf friska benet)

-full extensionsförmåga

-Ingen svullnad eller smärta

*Exempel på övningar:*

Benpress, bencurl, benspark

Enbens knäböj från stepbräda

Knäböj i split, utfallssteg

Stabiliseringsövningar i dragapparat

Knäböjningsövningar på balansplatta

Löpträning – rakt framåt, stegra successivt

**Fas 3** (8v. - )

Fokus på neuromuskulär kontroll,spänst och knäkontroll.

*Mål*

Återfå full knäkontroll/neuromuskulär kontroll

Återfå full knästabilitet

Successiv återgång till idrott och aktivitet

*Regim*

För utvärdering av neuromuskulär kontroll/knäkontroll rekommenderas enbens hopptester, ex:

- enbenslängdhopp (se bilaga)

-sidhopptest (se bilaga)

*Exempel på övningar*

Löpövningar med riktningförändringar och tempoväxlingar

Hopp- och knäkontrollsövningar

Grenspecifika övningar

*Kriterier för återgång till idrott*

-90 % i quadicepsstyrka (jmf friska benet)

-90 % i hopptester (jmf friska benet)

-successivt stegrad, grenspecifik träning utan svullnad, smärta eller instabilitetskänsla under/efter träning