

REHABILITERINGSPROGRAM VID AKUT MENISKSKADA I KNÄLEDEN OCH EFTER OPERATION

AKUT FAS – DAG 1

MÅLSÄTTNING

Minimera omfattningen av skadan genom ett korrekt, akut omhändertagande.

Reducera eller ta bort all provocerande belastning av skadad vävnad.

METOD

Noggrann skadebedömning och avlastning.

Tryckförband och eventuellt högläge och kyla.

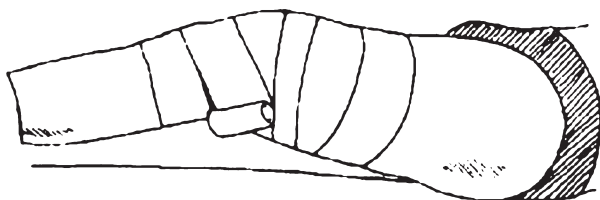
Utred och korrigerar yttre och inre faktorer.

Påbörja cirkulations- och belastningsträning.

Vid akut skada i knäleden bör all motions- och idrottsaktivitet avbrytas. En noggrann skadebedömning bör utföras av kunnig och erfaren läkare så snart som möjligt för att ta ställning till operation. Om knät är svullet kan ett tryckförband läggas (figur 1) för att förhindra/begränsa svullnadens omfattning. Benet kan läggas i högläge och en kylpåse kan användas för att lindra smärtan.

Om knäleden är låst och det inte går att böja eller sträcka knät bör akut operation övervägas.

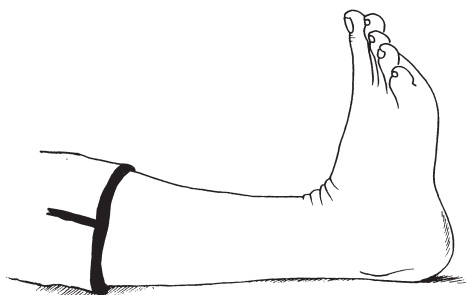
Rehabiliteringen påbörjas omedelbart efter operation med cirkulations- och rörelseträning. Full belastning av benet är tillåten och avlastning med kryckkäppar behövs som regel inte. Tidig belastning och rörelseträning möjliggör snabb återgång till motions- och idrottsaktivitet. Fortsätt med kompressionsbandage de första dygnet.



Figur 1.

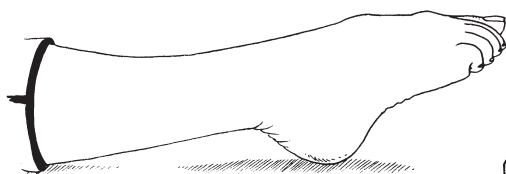
Dra ut elasticiteten i bindan till nästan full längd och lägg i fiskbensmönster från vaden upp till halva låret. Tryckförbandet skall läggas om efter ca 30 minuter med något lättare tryck (ett sk kompressionsbandage) där bindans elasticitet dras ut till cirka 50 %.

Cirkulationsträning. Skall utföras flera gånger per dag. Ger ökad blodcirkulation och därmed ökar möjligheterna till läkning av skadan genom att svullnaden minskar, smärtan lindras och vävnaden kan börja byggas upp.



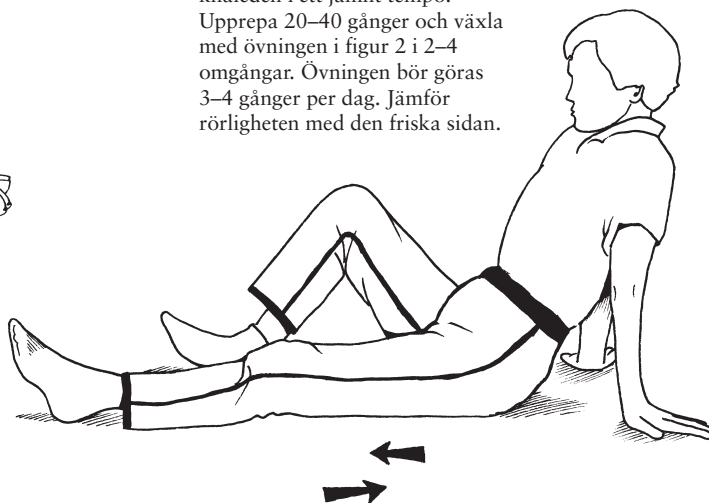
Figur 2.

Rör hela fotleden upp och ner så långt det går. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 3 i 3–4 omgångar. Övningen bör göras 3–4 gånger per dag.



Figur 3.

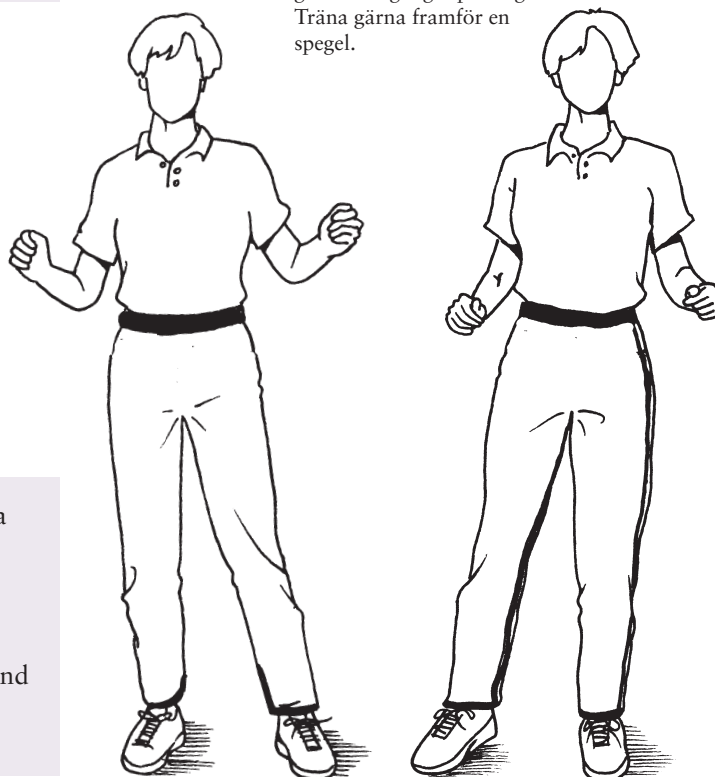
Släpcykling. Låt hälen glida på underlaget och böj och sträck knäleden i ett jämnt tempo. Upprepa 20–40 gånger och växla med övningen i figur 2 i 2–4 omgångar. Övningen bör göras 3–4 gånger per dag. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Belastningsträning. Redan första dygnet är det viktigt att belasta benet med kroppsvikt. Bör göras flera gånger per dag.

Figur 4.

Stående tyngdöverföring. Lagg sakta över mer och mer belastning från den friska sidan till den skadade i 3–5 sek. Upprepa 20 gånger. Övningen bör göras 3–6 gånger per dag. Träna gärna framför en spegel.



Gångövningar. Gå så normalt som möjligt med lika långa steg på båda benen och med så naturliga rörelser i höft-, knä- och fotled som möjligt. Öka successivt antal steg och belastning. Gå korta promenader flera gånger per dag och öka efter hand längden på promenaden.

SUBAKUT FAS – DAG 2-7

MÅLSÄTTNING

Öka cirkulationen av ledvätska och öka blodcirkulationen.

Återfå full rörlighet.

Vänj vävnaderna vid ökande belastning.

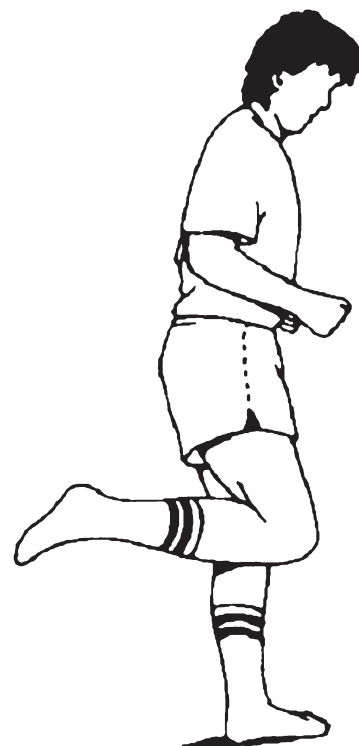
Bibehåll kroppens övriga rörlighet, koordination, uthållighet och styrka.

METOD

Cirkulationsträning, rörlighetsträning och belastningsträning flera gånger per dag samt allmän träning.

Cirkulationsträning. Fortsätt övningarna i figurerna 2 och 3 flera gånger per dag.

Balans. Så fort övningen i figur 4 går bra kan balansövningar påbörjas. Titta till en början och öka därefter svårighetsgraden genom att blunda.



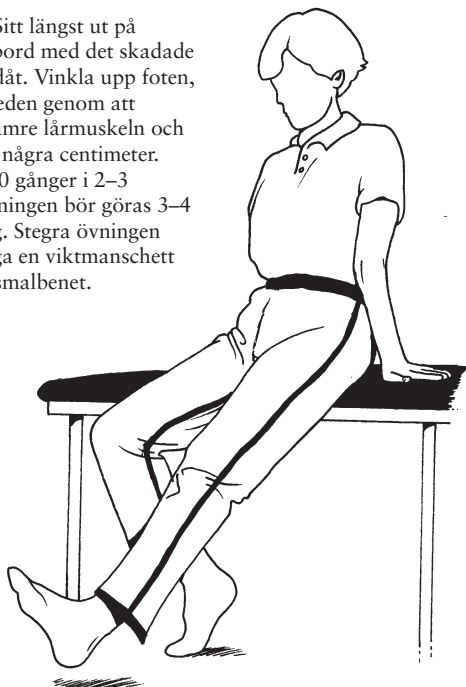
Figur 5.

Stå på golvet på ett ben i 30 sek. Upprepa 5 gånger och jämför med den friska sidan. Stegra genom att blunda och därefter genom att stå på en mjuk madrass. Övningen bör utföras 3-6 gånger per dag.

Lätt styrketräning.

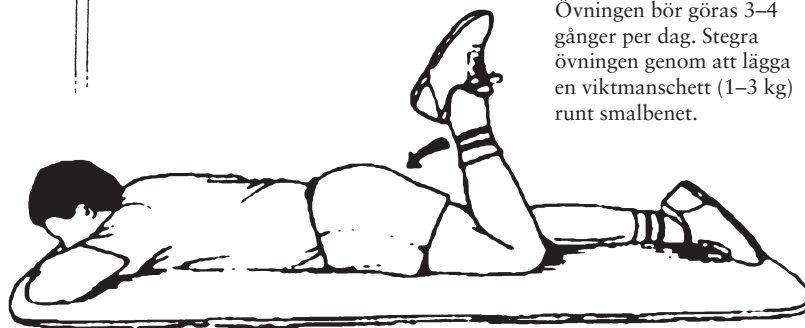
Figur 6.

Rakt benlyft. Sitt längst ut på kanten av ett bord med det skadade benet snett nedåt. Vinkla upp foten, tryck ner knäleden genom att spänna den främre lårmuskeln och lyft benet rakt några centimeter. Upprepa 10-20 gånger i 2-3 omgångar. Övningen bör göras 3-4 gånger per dag. Stegra övningen genom att lägga en viktmancho (1-3 kg) runt smalbenet.



Figur 7.

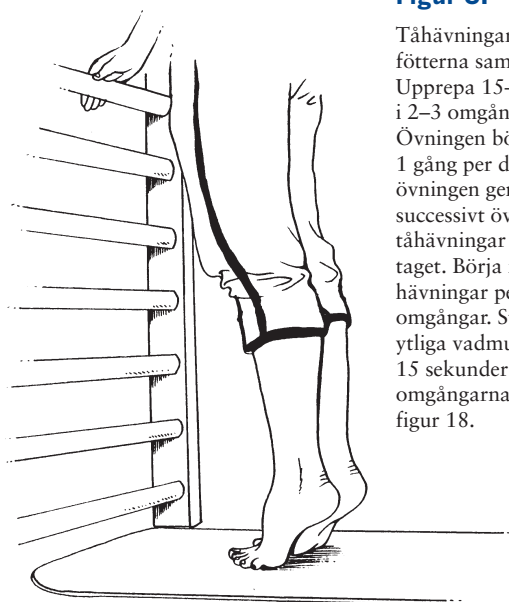
Knäböjning i magliggande. Ligg på mage, böj och sträck långsamt i knäleden. Upprepa 10-20 gånger i 2-3 omgångar. Övningen bör göras 3-4 gånger per dag. Stegra övningen genom att lägga en viktmancho (1-3 kg) runt smalbenet.



Cykelträning. Om rörligheten i knäleden tillåter kan den skadade börja träna på motionscykel 5–10 minuter, 2 gånger per dag. Stegra successivt cykeltiden till 15–20 minuter dagligen.

Rekommenderad övrig träning. Påbörja allmän styrketräning för att bibehålla/förbättra kondition och allmän styrka för resten av kroppen.

OBS! Lyssna på kroppens varningssignaler! Smärta, svullnad och stelhet under eller efter träning bör analyseras.



Figur 8.

Tåhävningar på båda fötterna samtidigt. Upprepa 15–30 gånger i 2–3 omgångar. Övningen bör göras 1 gång per dag. Stegra övningen genom att successivt övergå till tåhävningar på en fot i taget. Börja med 5 tåhävningar per fot i 2–3 omgångar. Stretcha ytliga vadmuskeln i 15 sekunder mellan omgångarna enligt figur 18.

UPPBYGGNADSFAS – VECKA 2–3

MÅLSÄTTNING

Öka tolerans mot belastning av skadad vävnad.
Förbättra balans och koordination.
Öka muskelstyrka och muskeluthållighet.

METOD

Successivt stegrad belastning och svårighetsgrad av övningarna.
Fler krävande motions- och idrottsrelaterade övningar.
Från 1–2 lätta träningspass per dag i början av fasen till 3–4 tyngre pass per vecka i slutet av fasen.

Uppvärmning. 10–15 minuters uppvärmning kan göras med cykling, gång på en mjuk madrass eller på en studsmatta och rakt benlyft (figur 6).

Balans. Stegra övningen i figur 5 med hjälp av en balansplatta.

Koordination. Fortsätt gångträningen. Variera med att gå på tårna respektive hälar på framåt, bakåt och åt sidan flera gånger per dag.

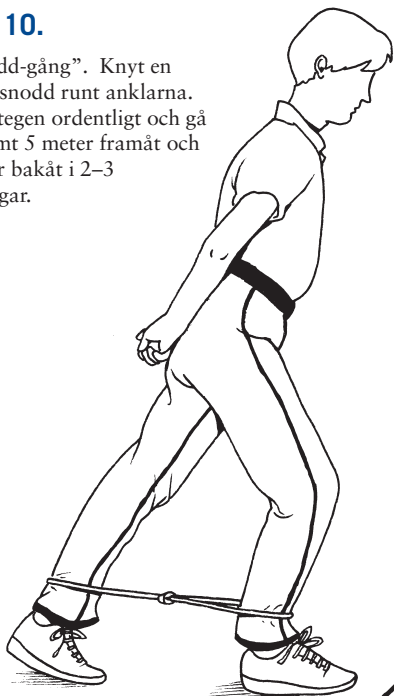


Figur 9.

Stå först med båda fötterna på plattan och vicka med fötterna i små och stora rörelser. Försök därefter att stå stilla i 30 sek. Stå därefter på plattan med ett ben i taget. Upprepa 5–10 gånger. Det är lättare om plattan läggs på en mjuk filt eller madrass. Stegra genom att lägga plattan på golvet och därefter med en mer krävande balansplatta.

Figur 10.

"8-snodd-gång". Knyt en gummisnodd runt anklarna. Ta ut stegen ordentligt och gå långsamt 5 meter framåt och 5 meter bakåt i 2–3 omgångar.



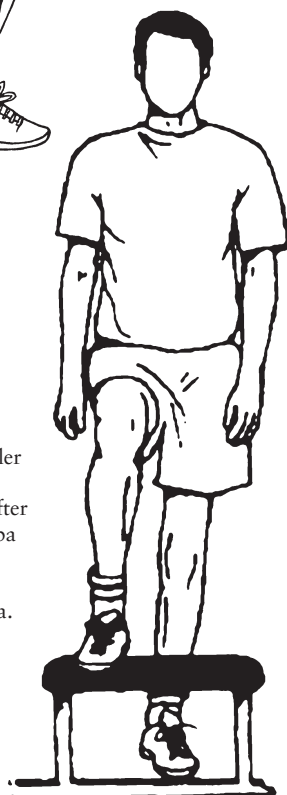
Figur 11.

Gå på en mjuk madrass eller studsatta i 1–5 minuter. Stegra övningen genom att successivt övergå till att jogga, först sakta med små steg och därefter med successivt högre tempo och högre knälyft.



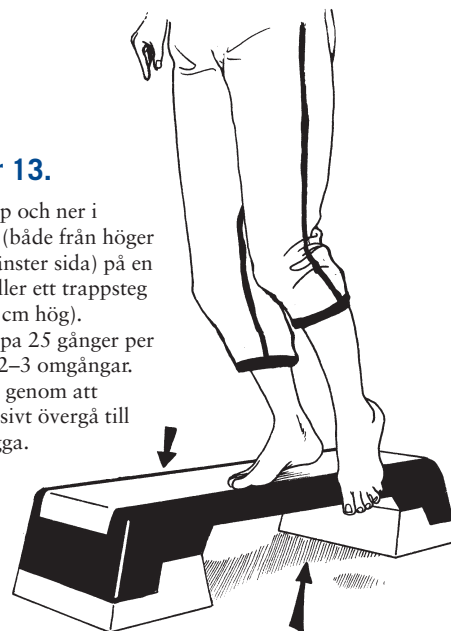
Figur 12.

Gå upp och ner på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög) med höger fot först och därefter med vänster fot först. Upprepa 25 gånger per fot i 2–3 omgångar. Stegra genom att successivt övergå till att jogga.



Figur 13.

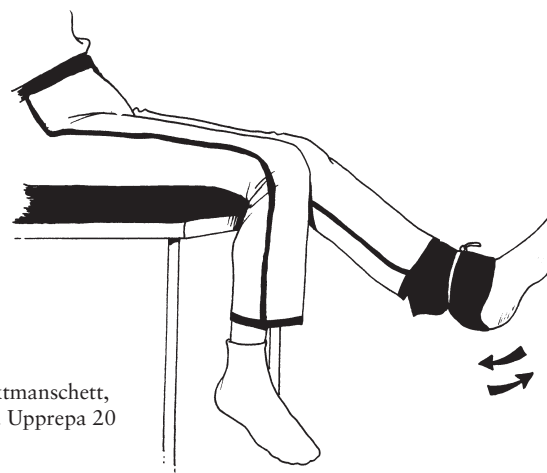
Gå upp och ner i sidled (både från höger och vänster sida) på en låda eller ett trappsteg (5–20 cm hög). Upprepa 25 gånger per sida i 2–3 omgångar. Stegra genom att successivt övergå till att jogga.



Styrketräning.

Figur 14.

Sittande knästräckning med viktmanschett, gummisnodd eller dragapparat. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



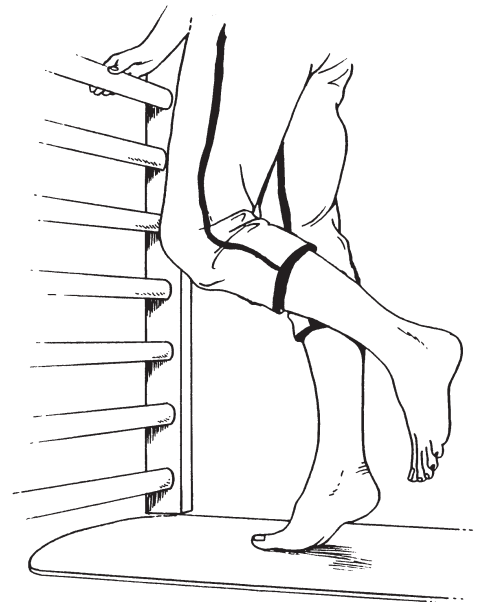
Figur 15.

Magliggande knäböjning med viktmanschett, gummisnodd eller dragapparat. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



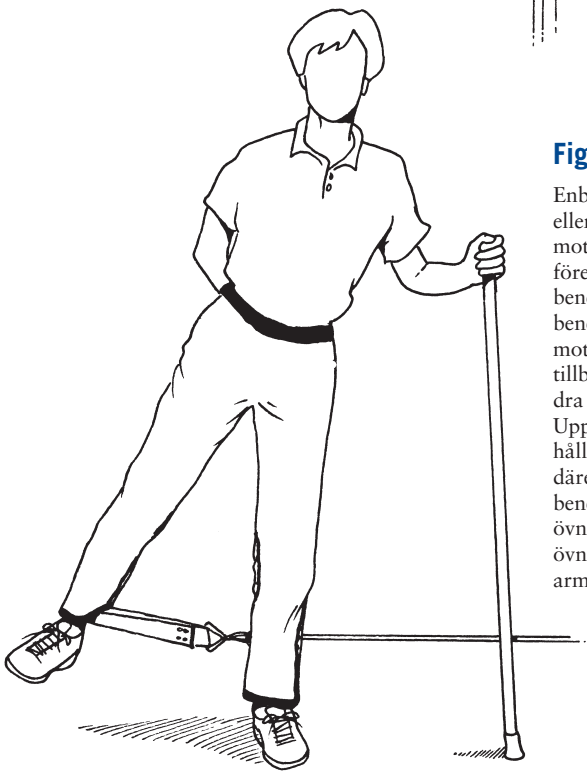
Figur 16.

Tåhävningar på ett ben. Upprepa 5 gånger i 3 omgångar. Stretcha ytliga vadmuskeln (enligt figur 18) mellan omgångarna i 15 sekunder. Öka successivt antalet tåhävningar till 25. Stegra därefter övningen genom att stå på ett trappsteg och sjunka ned med hälen.



Figur 17.

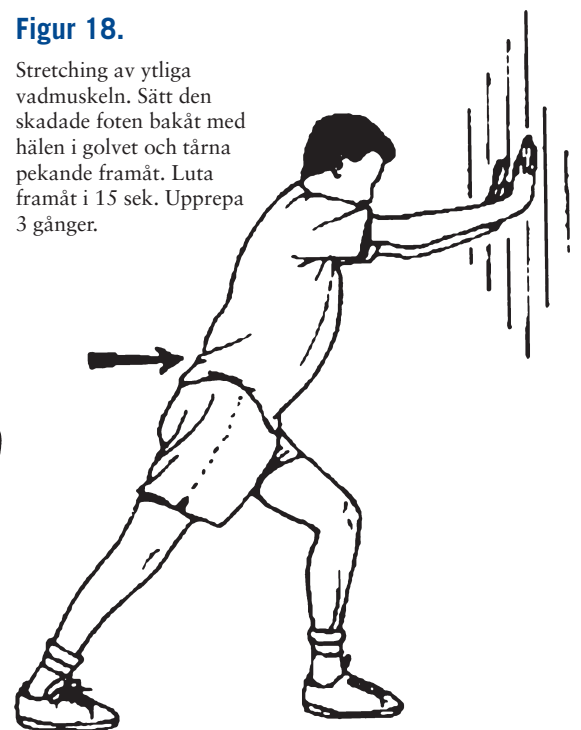
Enbensdrag med lätta vikter eller gummisnodd som motstånd. Håll i ett fast föremål och stå på det friska benet. Dra det skadade benet inåt mitten mot motstånd och sedan sakta tillbaka igen. Skifta håll och dra benet utåt sidan. Upprepa 10–15 gånger per håll i 2–3 omgångar. Stå därefter på det skadade benet och upprepa övningarna. Stegra övningen genom att hålla armarna i kors.



Stretching.

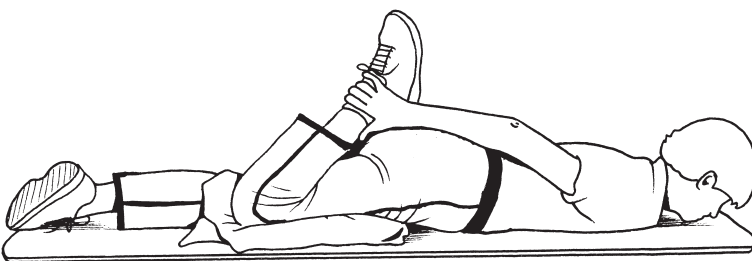
Figur 18.

Stretching av ytliga vadmuskeln. Sätt den skadade foten bakåt med hälen i golvet och tårna pekande framåt. Luta framåt i 15 sek. Upprepa 3 gånger.



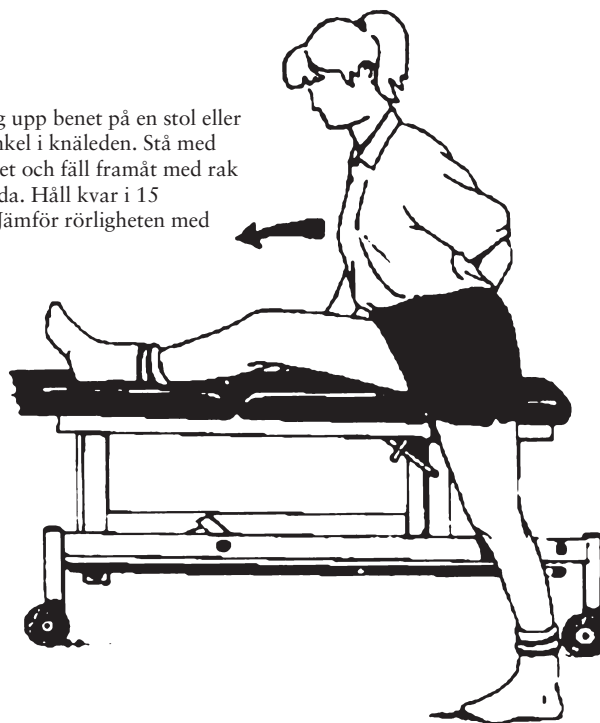
Figur 19.

Stretching av främre lårmuskeln. Ligg på magen med en kudde under knät. Håll ner höfterna mot underlaget och dra in foten i 5–15 sekunder. Upprepa 3 gånger. Öka successivt stretchingtiden till 30 sekunder. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Figur 20.

Stretching av lårets baksida. Lägg upp benet på en stol eller ett bord med cirka 10 graders vinkel i knäleden. Stå med tårna rakt fram på det andra benet och fäll framåt med rak rygg tills det töjer på lårets baksida. Håll kvar i 15 sekunder och upprepa 3 gånger. Jämför rörligheten med den friska sidan.



Rekommenderad övrig träning. Fortsätt med cykelträning, allmän styrketräning för att bibehålla förbättrad kondition och styrka. När såren efter operationen är fullständigt läkta kan bassängträning påbörjas.

ÅTERGÅNGSFAS – VECKA 4–12

MÅLSÄTTNING

Återfå full balans och koordination vid såväl maximal belastning som vid maximalt uthållighetsarbete.

Återfå full löp- och hoppförmåga.

Återfå full motions- och idrottsfunktion.

METOD

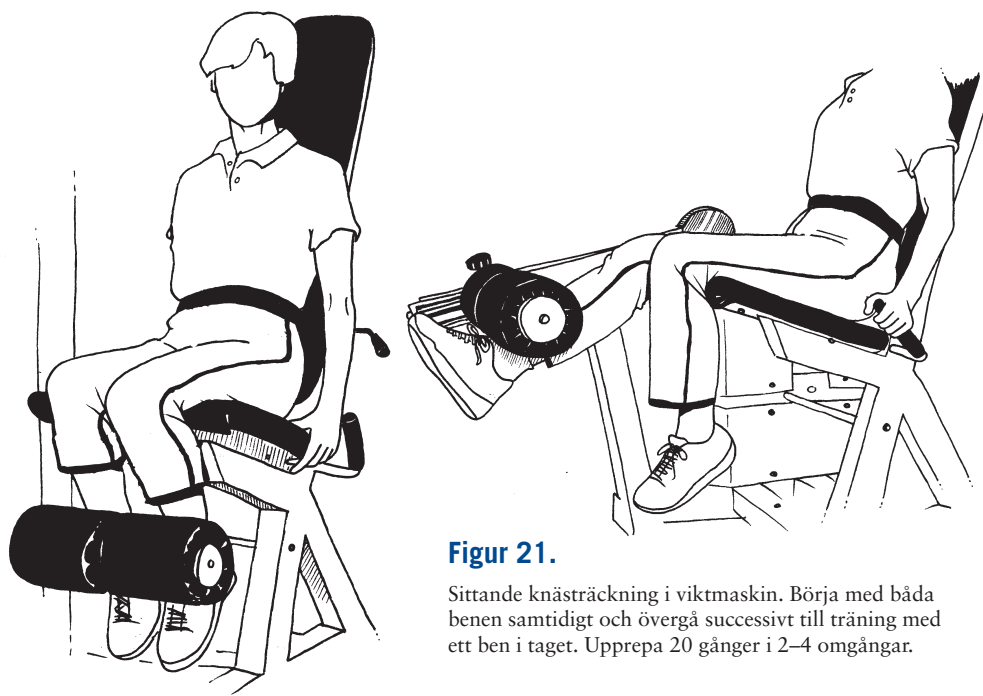
Specifika motions- och idrottsrelaterade övningar med full belastning med avseende på rörlighet, koordination och teknik, uthållighet, styrka och spänst.

Tre pass per vecka.

Uppvärmning och stretching. Cykla 5–10 minuter med lätt till måttlig belastning eller jogga 5–10 minuter på en mjuk madrass eller på en studsmatta. Stretcha därefter enligt övningarna i figurerna 18, 19 och 20.

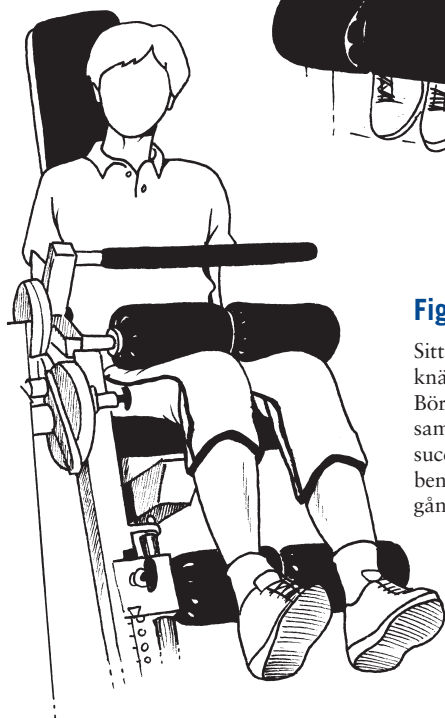
Balans och koordination. Fortsätt med övningarna i figurerna 9–13.

Styrketräning. Fortsätt med övningarna i figurerna 14–17. Allt eftersom knät blir starkare och tål större belastning kan belastningen ökas och antalet upprepningar successivt minskas från 20 till 10.



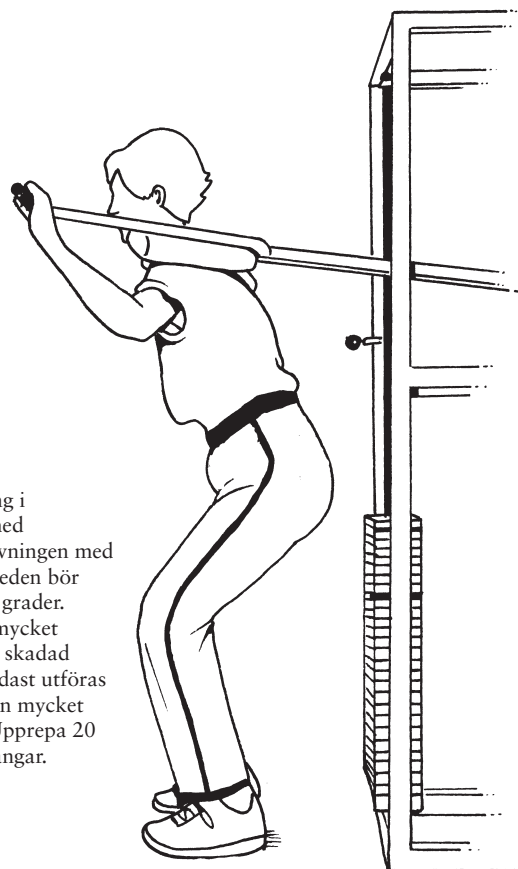
Figur 21.

Sittande knästräckning i viktmaskin. Börja med båda benen samtidigt och övergå successivt till träning med ett ben i taget. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



Figur 22.

Sittande eller magliggande knäböjning i viktmaskin. Börja med båda benen samtidigt och övergå successivt till träning med ett ben i taget. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



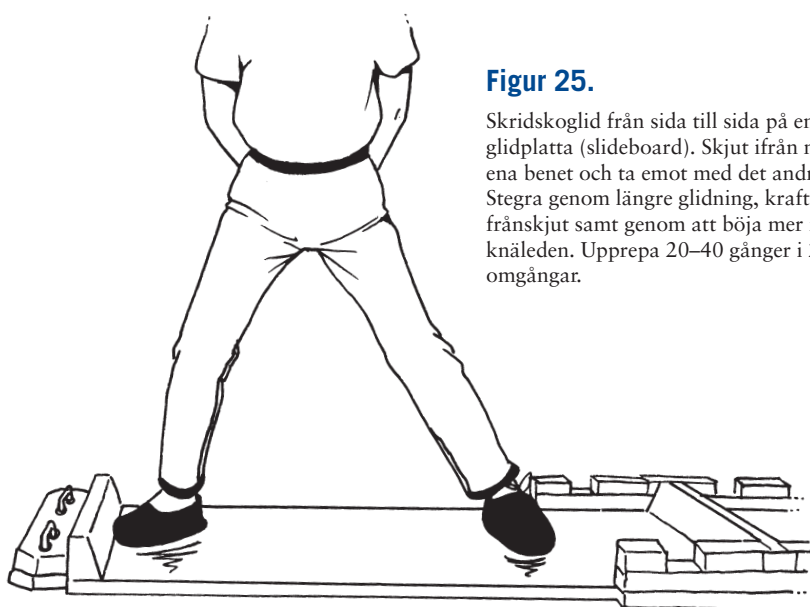
Figur 23.

Stående knäböjning i viktmaskin eller med skivstång. Utför övningen med full kontroll. Knäleden bör inte böjas över 90 grader. Denna övning är mycket påfrestande för en skadad knäled och bör endast utföras av idrottare med en mycket krävande idrott. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



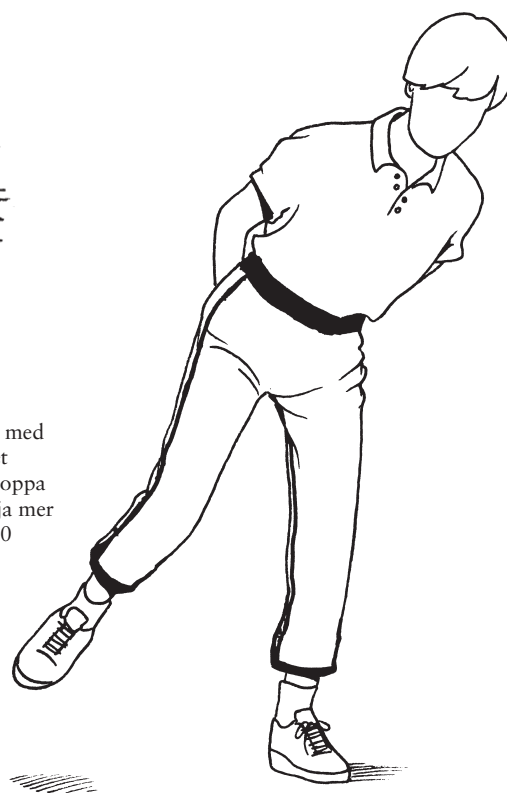
Figur 24.

Utfallssteg med skivstång. Ta långa långsamma steg med full kontroll. Knäleden bör inte böjas över 90 grader. Denna övning är mycket påfrestande för en skadad knäled och bör endast utföras av idrottare med en mycket krävande idrott. Upprepa 20 gånger i 2–4 omgångar.



Figur 25.

Skridskoglid från sida till sida på en glidplatta (slideboard). Skjut ifrån med ena benet och ta emot med det andra. Stegra genom längre glidning, kraftigare frånskjut samt genom att böja mer i knäleden. Upprepa 20–40 gånger i 2–3 omgångar.



Figur 26.

Skridskohopp. Skjut ifrån med ena benet och landa på det andra. Stegra genom att hoppa längre samt genom att böja mer i knäleden. Upprepa 20–40 gånger i 2–3 omgångar.

OBS! Återställ alltid fullgod balans, koordination, muskelstyrka och uthållighet efter knäskada.

Övrigt. Börja med löpträning, hoppträning samt anpassad gympa.