

Opptrening etter rekonstruksjon av fremre korsbånd

Denne informasjon er beregnet for pasient i samråd med fysioterapeut, for eventuelle spørsmål ta kontakt med vår fysioterapeut Fredrik Bekken

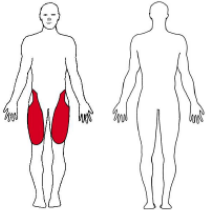
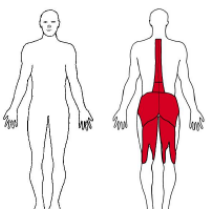
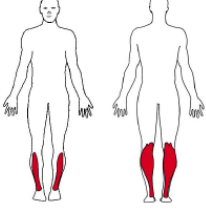
FASE 1

Tid: De første 2 ukene etter operasjonen.

MÅL

Bra strekk, 90 graders bøy, redusert hevelse, klare å stramme lårmuskulatur og tilhelede sår.

Sitt eller ligg for det meste med benet strukket og høyt den første uken. Du skal bruke tabletter for å dempe hevelse og smerte og kan kjøle kneet de første dagene. Øvelsene under gjør fire ganger om dagen når-og så mye smertene tillater. Du starter hos fysioterapeuten først etter 14 dager. Du skal delbelaste med krykker inntil du kan gå normalt på flatt underlag med god muskelkontroll og full strekk. Det tar vanligvis 3- 6 uker. Er menisken sydd og/eller du har bruskskade, må du regne med minst 6 uker med krykker og en roligere start på opptreningen.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knestrekk med pølle				Legg en fotball under kneet. Press kneet ned mot ballen, deretter løfter du foten så høyt du klarer. Kneet skal ha kontakt med ballen hele tiden. Gjøres 3x10 repetisjoner, 4 ganger om dagen
2 - Liggende lårcurl m/ball				Ligg med begge benene på ballen. Ryggen skal ligge på gulvet. Rull ballen fram og tilbake for å få bevegelse i kneet. Pass på at du benytter det opererte benet. 5 minutter 4 ganger om dagen
3 - Plantar og dorsalfleksjon i ankel				Du kan sitte eller ligge. Bøy og strekk maksimalt i ankelen. 50 repetisjoner 4 ganger om dagen

FASE 2

Tid: frem til 3-12 uker postoperativt.

Mål: Gjenvinne full bevegelse, bedret muskulær kontroll og normal gangfunksjon.

Du får hjelp av fysioterapeut som vektlegger lett trening for å vedlikeholde muskelaktivitet uten å stresse det nye korsbåndet under tilhelingen. Øvelsene fra fase 1 fortsetter for å bedre bevegelsen. Du skal i denne fasen gradvis trene opp funksjon for dagligdagse aktiviteter.

FASE 3

Tid: 3-6 mnd postoperativt.

Mål: Bedre styrke, koordinasjon og kondisjon.

Etter 3 mnd må man vektlegge styrketrening med gradvis progresjon. Du starter med 3 serier av 10 repetisjoner med progresjon til 4 serier av 4 repetisjoner etter 5-6 mnd. Øvelser for koordinasjon og balanse, hopp og landinger. Elipsemaskin, svømming (ikke bryst) og sykling for å bedre kondisjon. (NB! Ingen jogging før ca 4 mnd postoperativt og det må klareres med fysio at du har god nok strekk og muskelkontroll før du starter) Øvelsene må etter hvert tilpasses individuelt etter pasientens idrettskrav/arbeidskrav.

FASE 4

Tid: 6-12 mnd postoperativt.

Mål: Tilbake til full aktivitet

Etter 6-8 mnd skal det gjøres funksjonstester og styrketest og du får vite hvor du står og hva du må gjøre for å nå ditt endelige mål. Kontakt din fysio, NIMI eller Idrettens Helsesenter for å få gjennomført slik test. Du er som regel ferdig rehabilitert når det er gått 9-12 mnd. Med ferdig rehabilitert menes at har oppnådd kriteriene for retur til idrett i en endelig test.

Det finnes retningslinjer for hvordan du bør trappe opp den idrettsspesifikke treningen. Snakk med fysioterapeuten din om dette. Bruk f eks anbefalingene fra BEAST.

Milepæler etter ACL rekonstruksjon håndball

Omtrentlige tidsangivelser for hva som kan forventes. Suture av menisk forskyver alt en måned.

Tid fra operasjon	Ønsket milepæl
2 uker	Full strekk og løfte strakt ben
3 uker	Starte sykling inne
6 uker	Normal gange uten krykker i hverdagen
10 uker	Starte med enkle hopp og landinger
12 uker	Starte med veldig korte løpeøkter
4 mnd	Første styrketest
5 mnd	Første balltreninger i hall
6 mnd	Styrke- og hinketester 1
6 mnd	Starte håndballopptrapping (eget skjema)
8 mnd	Styrke- og hinketester 2
10 mnd	Styrke- og hinketester 3
10-12 mnd	Innhopp i første kamp

Milepæler etter ACL rekonstruksjon fotball

Omtrentlige tidsangivelser for hva som kan forventes. Suture av menisk forskyver alt en måned.

Tid fra operasjon	Ønsket milepæl
2 uker	Full strekk og løfte strakt ben
3 uker	Starte sykling inne
6 uker	Normal gange uten krykker i hverdagen
10 uker	Starte med enkle hopp og landinger
12 uker	Starte med veldig korte løpeøkter
4 mnd	Første styrketest
5 mnd	Første ballkontakt
6 mnd	Styrke- og hinketester 1
6 mnd	Starte fotballopptrapping (eget skjema)
8 mnd	Styrke- og hinketester 2
10 mnd	Styrke- og hinketester 3
10-12 mnd	Innhopp i første kamp

Milepæler etter ACL rekonstruksjon alpint

Omtrentlige tidsangivelser for hva som kan forventes. Suture av menisk forskyver alt en måned.

Tid fra operasjon	Ønsket milepæl
2 uker	Full strekk og løfte strakt ben
3 uker	Starte sykling inne
6 uker	Normal gange uten krykker i hverdagen
10 uker	Starte med enkle hopp og landinger
12 uker	Starte med veldig korte løpeøkter
4 mnd	Første styrketest
6 mnd	Styrke- og hinketester 1
6 mnd	Første korte dager på ski (eget skjema)
8 mnd	Styrke- og hinketester 2
10 mnd	Styrke- og hinketester 3
10-12 mnd	Full trening/konkurranse