

Til patienter og pårørende

# Træningsprogram efter rekonstruktion af forreste korsbånd.



Fysio- og Ergoterapi

# Information om operationen

Der findes to korsbånd i knæet: et forreste og et bagerste. Disse er sammen med menisker, sideledbånd og muskler med til at sikre stabiliteten i knæet.

Ved overrivning af korsbåndet, mister man noget stabilitet i knæet. Hvis der er betydelig løshed i knæleddet, kan det som hovedregel bedres med en rekonstruktion af forreste korsbånd, selvom det ikke er muligt at genskabe et normalt korsbånd. Oftest anvendes senerne fra baglåret, til at rekonstruere et nyt korsbånd, derved mindskes styrken i baglårsmuskulaturen med ca. 5 %.

Korsbåndsrekonstruktion er ikke en smertelindrende operation, men en stabiliserende operation.

Styrken af det nye korsbånd falder i den første tid efter operationen. Styrken vender langsomt tilbage og efter ca. 1 år, er korsbåndet så stærkt, som det kan blive. Derfor kan der gå op til 1 år inden knæet fungerer optimalt, og du ikke længere har restriktioner i dine aktiviteter. Det er vigtigt, at du gennemfører genoptræning efter operationen, da der er behov for at øge muskelstyrken generelt omkring knæet.

De hyppigste problemer, der kan være til stede efter operationen er nedsat bevægelighed i knæbøjning, stramning i leddet, løshed i leddet og smerter ved gang. Andre skader i knæleddet kan have betydning for det endelige resultat.

Efter operationen med sener fra baglåret oplever en del patienter, muskelfibersprængninger på inderlår eller baglår. Disse gener fortager sig altid i løbet af et par uger. Generne er oftest af lettere karakter. Enkelte patienter oplever flere tilfælde med fibersprængninger. Det kan hæmme genoptræningen, men har ingen indflydelse på slutresultatet.

De fleste patienter har et ukompliceret forløb, hvor leddet bliver tilfredsstillende stabilt igen, og mange kan genoptage fysiske aktiviteter inklusiv kontaktsport.

# Forløb efter operationen

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse ikke forværres. Der skal være en balance mellem aktivitet og hvile, gerne hyppig skift mellem aktivitet og hvile. Når du hviler dig, skal knæet være strakt.

Du får krykker, som du skal anvende i efter behov. Du skal aflaste med krykker, men gradvis lægge mere og mere vægt på benet, efterhånden som du kan. Gå så naturligt som muligt, ved at sætte hælen i gulvet og rulle hen over foden.

Ved trappegang skal krykkerne altid følge det opererede ben. Når du går op ad trapper, skal du sætte det ikke opererede ben op først. Når du går ned ad trapper, skal du sætte det opererede ben ned først. Du må undvære krykkerne, når du kan gå uden smerter, hævelse eller halten.

For at reducere smerter omkring knæet, kan du med fordel bruge en kølebandage.

Kom brun sæbe (krystallisk) i en plastpose. Form den flad og læg den i fryseren. Ved brug kan den formes efter benet. Efter brug kan den fryses igen (kan anvende mange gange). Læg den aldrig direkte på huden. Brug et håndklæde/viskestykke mellem bandagen og benet.

Kølebandagen bruges maksimalt hver 2. time i 10-20 min., så længe du oplever smertereducering.

Bilkørsel: Vær opmærksom på at der er udstedt lægeligt kørselsforbud, dette er gældende som opererende læge har anført i din journal.

**2-4 dage** efter operationen skal du møde til kontrol, hvor du instrueres i øvelser og efterfølgende til røntgen kontrol. Du er henvist til almen genoptræning i din kommune med opstart 1 uger efter operationen.

**12 uger** efter operationen skal du møde til kontrol ved operatør.

**1 år** efter operationen skal du møde til kontrol ved operatør.

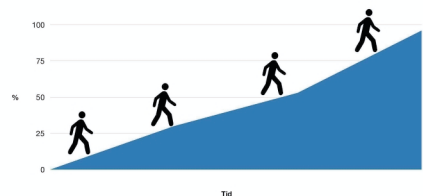
# Genoptræning

Formålet med operationen og den efterfølgende genoptræning er at genvinde normal bevægelighed og styrke, samt bedrestabilitet, balance og koordination. Der vil for de fleste gå ét år, før dette er opnået. Der tilrådes livslang vedligeholdelsestræning.

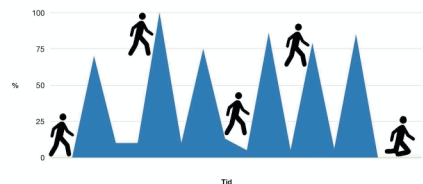
Det følgende træningsprogram følges indtil du starter genoptræningen i kommunalt regi. Til sidst overgår du til selvtræning.

## Princip for øget belastning

Optimal genoptræning er gradvist øget aktivitet/træning uden øgning af smerter over tid.



Ved overbelastning/smerter i forbindelse med genoptræning, forlænges genoptræningsperioden med risiko for at du må reducere dit aktivitetsniveau længerevarende.



# Tidligste opstart af aktivitet efter operationen:

Det er vigtigt du ikke starter med sport for tidligt. Det anbefales at opstart af sport sker i samråd med din fysioterapeut.

Vær opmærksom på, at tidligste tidspunkt for tilladelse til en aktivitet ikke er ensbetydende med, at der forventes, at du skal kunne udføre den på det pågældende tidspunkt.

**2 uger:** Cykle på motionscykel med let til stigende belastning og crawlsvømning (når operationsarrerne er helede).

**4 uger:** Almindelig cykling

**12-16 uger:** Opstart let løb på jævnt underlag, samt kontrolleret hop på 2 ben. Opstart af brystsvømning.

**16-20 uger:** Opstart af tung styrketræning (få gentagelser med høj belastning).

**9 måneder:** Deltage i delelementer i træning og gradvist deltage i fuld træning.

**12 måneder:** Forud for opstart af kamp anbefales det, at der er udført "Return to sport-test" samt fuld deltagelse i træning i en måned forud.

Er der større slidskade på brusken i knæleddet, frarådes kontaktsport og længere løbedistancer i fremtiden.

# Træningsprogram 0 - 2 uger

**Øvelse 1 og 2 udføres 3-5 x dagligt.  
2-3 x 10 gentagelser.**

## **Øvelse 1.**

Rygliggende.

Hælene placeres på skammel/stol/  
ryglæn på sofa.

Vip frem og tilbage med fødderne.  
Seje og langsomme bevægelser.



## **Øvelse 2.**

Siddende på en stol, bøj og stræk  
knæet med foden glidende langs  
underlaget.

Brug gerne en klud eller plasticpose  
under foden. Pres i yderstillingerne.



**Øvelse 3 og 4 udføres 2-3 x dagligt.  
2-3 x 10 gentagelser.**

**Øvelse 3.**

Rygliggende med bold/pude/  
håndklæde/tæppe under knæet.  
Pres knæet ned i bolden, således at  
hælen løftes fri, til knæet er helt  
strakt.



**Øvelse 4.**

Lig på ryggen. Spænd i låret.  
Løft benet strakt. Slap af igen i låret  
når du rører underlaget.



Vejle Sygehus  
Fysio- og Ergoterapi  
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle  
Tlf. 7940 6151  
fysio.og.ergoterapi.vejle@rsyd.dk  
www.vejlesygehus.dk

## **Kommentarer, ris eller ros.**

Har du kommentarer, ris eller ros i forhold til Fysio- og ergoterapien, er du velkommen til at kontakte afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Fysio- og ergoterapien via dette link:  
[www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042](http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042)