

Publicerat för enhet: Fysioterapi Uddevalla Sjukhus; Fysioterapi NÄL; Ortopedklinik

Innehållsansvarig: Johan Malm, Fysioterap/sjukgym, Fysioterapi NÄL (johcl3)

Granskad av: Thomas Berglund, Överläkare, Ortopedklinik läkare (thobe3)

Godkänt av: Ove Karlsson, Verksamhetschef, Område II gemensamt (oveka1)

Version: 1

Giltig från: 2019-11-19

Giltig till: 2021-11-18

Opererad total quadricepsseneruptur - fysioterapi

Revidering i denna version

Ny rutin

Bakgrund

Rupturer av quadricepssenan förekommer relativt sällan men i förekommande fall vanligen hos patienter äldre än 40 år. Skadan uppstår oftast vid fall på böjt ben, plötslig excentrisk belastning i kombination med en degenererad sena eller vid aktivitet med kraftig knäflexion i belastat läge. Aktiva personer och idrottsaktiva samt personer med systemiska sjukdomar löper störst risk att drabbas. Det primära behandlingsalternativet vid en quadricepsseneruptur är operation.

Syfte

Syftet är att säkerställa att varje patient med opererad total quadricepsseneruptur erhåller en likvärdig och standardiserad fysioterapeutisk behandling. Rutinen sträcker sig från skadetillfället till dess att patienten är återställd.

Vilka berörs

Ortopeder och Fysioterapeuter inom NU-sjukvården

Behandling

Viktigt att tänka på:

- Senan är som skörast 8 veckor efter skadetillfället, stressa således inte senan för mycket efter ortosavveckling utan lyssna till smärtsignalerna och mobilisera lugnt och kontrollerat till en början.
- Patienten har ofta en bristande knä- och fotkontroll under lång tid efter skadan
- Patienten har ofta svårt att styrketräna quadriceps under lång tid efter skadan till följd av smärta
- Passiv tøjning ska undvikas under de tre första månaderna.

0-2 veckor efter operation

Postopdag 1, på avdelning

- Informera patienten om förväntat rehabiliteringsförlopp, se tabell
- Lämna ut och gå igenom träningsprogram ”**Quadricepsseneruptur postop 1**”
- Gå igenom regim för förflyttning i/ur säng med avlastat ben
- Kontrollera gång, prova ut lämpligt gånghjälpmiddel

- Träna trappgång enligt regim, så som beskrivs i de sista övningarna i träningsprogram 1

Dag 2 och fram till utskrivning

- Vid behov, fortsatt stöttning med gångträning och genomförande av träningsprogram

Mål:

- Minska smärta och svullnad
- Quadricepsaktivering

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
<p>Belastning till smärtgräns med lämpligt gånghjälpmedel.</p> <p>Läs operationsberättelse då restriktioner kan förekomma.</p>	<p>Låst ortos eller i vissa fall knäkappa (gips). Läkaren fattar beslut.</p>	<p>Quadricepskontraktioner i ortos/gips, fottramp.</p>	<p>Ingen.</p>	<p>Nej.</p>	<p>Ingen belastning på flekterat knä.</p> <p>Inga raka benlyft liggandes</p> <p>Trappgång enligt regim, se bilaga 1 (belastning endast på rakt ben)</p>

3-6 veckor efter operation

Efter två veckor, vid återbesök på ortopedmottagningen

- lämna ut och gå igenom träningsprogram ”**Quadricepseneruptur postop 2**”. Patienten ska träna själv fram till nästa återbesök 4 veckor senare.
- Kontrollera att inställningen på ortosen stämmer överens med ordinationen. Förvissa dig om att patienten kan hantera upplåsningmekanismen på ett säkert sätt, annars kan patienten hänvisas till primärvårdens fysioterapeut för att få hjälp med detta.

Mål:

- Initiera knärörlighet för att stimulera läkning
- Minska smärta och svullnad
- Quadricepsaktivering

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
<p>Belastning till smärtgräns med lämpligt gånghjälpmedel.</p> <p>Läs operationsberättelse då restriktioner kan förekomma.</p>	<p>Ortosen låses upp stegvis till 20, sedan 40 grader osv.</p> <p>Målet är att komma upp till 90 grader efter 6 veckor.</p> <p>Läkaren avgör upplåsningstakt.</p> <p>Om patienten inte klarar att låsa upp själv, hänvisa i första hand till primärvården</p>	<p>Quadricepskontraktioner i extenderat läge, fottramp.</p> <p>Knäflexion/extension i befintligt ROM avlastat mot underlag så som släpcykling.</p>	<p>Ingen.</p>	<p>Nej.</p>	<p>Max 90 graders flexion i knäet.</p> <p>Trappgång enligt regim, se bilaga 1. (belastning endast på rakt ben)</p>

7-12 veckor efter operation

Efter sex veckor, vid återbesök på ortopedmottagningen

- Lämna ut och gå igenom träningsprogram ”Quadricepseneruptur postop 3.

Mål:

- Normalt gångmönster.
- Full belastning till smärtgräns.
- Fullt ROM.
- Avveckling av ortos.

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
<p>Full belastning tillåten</p>	<p>Avvecklas under denna period.</p>	<p>ROM-träning som tidigare samt aktiva knäextensioner.</p> <p>Successivt ökat ROM.</p>	<p>Lättare belastade knäövningar så som korta knäböj, etc.</p> <p>Tillåtet med cykling på träningscykel, var god se</p>	<p>Successivt komma igång med längre promenader på jämnt underlag, återfå ett bra gångmönster med kryckor som stöd till en</p>	<p>Initialt max 45 graders flexion i belastning av knät, successiv ökning utifrån smärtsvar.</p> <p>Fortsatt trappgång enligt regim, se bilaga 1.</p>

			restriktioner. Belastning till smärtgränsen.	början. Kryckorna avvecklas när patienten kan gå utan att halta.	
--	--	--	---	---	--

13-16 veckor efter operationen

Efter 12 veckor, vid återbesök på ortopedmottagningen

- Lämna ut och gå igenom träningsprogram ”**Quadricepseneruptur postop 4.**
- Många patienter har nu redan tagit kontakt med fysioterapeut inom primärvården och påbörjat rehabilitering.

Mål:

- Fullt ROM utan smärta.
- Full belastning.
- Fortsatt styrketräning med lättare yttre belastning.
- Knät ska klara belastning under längre tid

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
Full belastning	Ingen ortos	Full ROM i samtliga rörelseriktningar	Träning med lättare yttre belastning eller bara kroppsvikt i successivt ökat rörelseomfång	Komma igång med promenader på ojämnt underlag.	Undvik hopp och jogg samt djupa belastade knäböj. Ingen plyometrisk träning.

Efter dessa veckor träffar fysioterapeut på NÄL inte längre denna patient, men för att kunna besvara patientens eller nästkommande vårdinstans frågor är det av värde att känna till följande:

17-20 veckor efter operationen

Mål:

- Komma igång med jogg.
- Ökad belastning i styrketräningen.

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
Full belastning	Ingen ortos	Fullt ROM	Ingen tung styrka. Många repetitioner med	Komma igång med lättare jogging på plant	Som tidigare fas.

			lätta vikter rekommenderas.	underlag om smärta/stabilitet tillåter.	
--	--	--	-----------------------------	---	--

21-24 veckor efter operationen

Mål:

- Fortsatt träning mot normaliserad funktion

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
Full belastning	Ingen ortos	Fullt ROM	Fortsatt successiv ökning i belastning och övningar.	Löpning och sprint i högre hastigheter	Inga plyometriska övningar eller hopp

Vecka 25 och framåt

Mål:

- Fortsatt träning mot normaliserad funktion
- Initiera plyometrisk träning och hopp om patientens vardag kräver detta

Belastning	Ortos	ROM-träning	Styrketräning	Återgång till sport/aktivitet	Restriktioner
Full belastning	Ingen ortos	Fullt ROM	Fortsatt successiv ökning i belastning och övningar. Komma igång med plyometriska övningar och olika hoppkombinationer.	Löpning och sprint i högre hastigheter. Komma igång med grenspecifika övningar och aktiviteter.	Inga

Relaterad information

[Träningsprogram "Quadricepseneruptur postop 1" \(bilaga 1\)](#)

[Träningsprogram "Quadricepseneruptur postop 2" \(bilaga 2\)](#)

[Träningsprogram "Quadricepseneruptur postop 3" \(bilaga 3\)](#)

[Träningsprogram "Quadricepseneruptur postop 4" \(bilaga 4\)](#)

[Fristående tabell \(bilaga 5\)](#)