

PM

Rubrik: Rehabilitering efter menisksutur	
Enhet/förvaltning: Ortopedkliniken Blekingesjukhuset	Huvudområde/delområde: Medicinska PM/knä
Ansvarig: Tomas Ericson, verksamhetschef	Utfärdare: Johanna Elofsson, överläkare
Gemensamt med:	Version: 1.0
Godkänt datum: 2020-04-27	Nästa revidering: 2022-04-27

KOPIA

Bakgrund

Standardbehandling vid misstänkt traumatisk meniskskada är dagkirurgiskt ingrepp med artroskopi. Akut låst knäled där större inslaget fragment ses finns indikation för subakut artroskopi (inom 2 veckor).

Meniskskadans utseende vid operationen samt i viss mån ålder hos patient och tidsrymden från trauma avgör kirurgiska behandlingen. Avgörande är också att knät är stabilt. Om t.ex. korsbandsskada föreligger håller inte en menisksutur. Man kan dock välja att subakut suturera menisken men man får då planera för efterföljande korsbandsrekonstruktion när knät svällt av och rörligheten återkommit, i regel inom 4-6 veckor.

Efter meniskresektion får patienten belasta direkt och starta ett träningsprogram med hjälp av sjukgymnast/fysioterapeut. Efter menisksutur är flektionsbegränsning (ev. med ortosbehandling) med belastning i 4-6 veckor aktuellt. Tyvärr är det bara ett mindre antal av skadorna som har möjlighet att läka med sutur. Ibland kan mindre meniskskador lämnas till självläkning. Den drabbade märker ofta ingen skillnad i knäfunktion efter förlust av en menisk om övriga strukturer i knäleden är oskadade. Problemet med skadade menisker är framför allt ökad artrosrisk senare i livet. Detta gäller särskilt när man tvingas ta bort laterala menisken.

Rehabprotokoll efter menisksutur

De tidsintervall som finns angivet i rehabiliteringsprogrammet varierar individuellt beroende på storlek på skadan samt hållfasthet i lagningen. Smärta och svullnad hos patienten styr uppgradering av programmet. Programmet anpassas till patientens reaktioner avseende smärta och svullnad under och efter träning. Det är inte tillåtet att sitta på huk förrän tidigast 6 månader efter operationen. Ledad knäortos för att begränsa flexion används i de fall då opererande läkare bedömer att patienten har svårt att begränsa flexionen i knäleden.

FAS 1	Cirka dag 1-7
	Träning enligt hemträningsprogram
Tänk på att	Maximalt rörelseomfång under 4-6 veckor enligt läkarordination (ca 90 graders flexion samt ortos vid behov). Full belastning är tillåten men kryckor ska användas vid gång.
Övningsexempel	Se hemträningsprogram

KOPIA

FAS 2	Cirka 2-6 veckor
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Underhålla kondition och styrka generellt. • Minska svullnad i det opererade benet. • Underhålla tillåtet rörelseomfång. • Tillbaka till dagliga aktiviteter och återfå normalt gångmönster.
Tänk på att	Maximalt rörelseomfång enligt läkarordination
Övningsexempel	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivt avlastad rörelseträning sittande/liggande exempelvis med bollrullning inom tillåtet rörelseomfång. • Sittande slutextension med rulle under knät. • Stående höft abduktion/adduktion/flexion/extension i dragapparat eller med gummiband. • Bäckennyft med ben en på boll/psaskudde. • Benpress. • Knäböj exempelvis med boll mot vägg eller med TRX-band. • Tåhävning (2 ben/1 ben) • Stegövningar och gångträning med normalt gångmönster. • Balansträning.

FAS 3	Cirka 7 veckor-4 månader (om patienten uppnått uppsatta mål i Fas 2)
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Uppnå fullt rörelseomfång. • Förbättrad styrka i det opererade benet. • Inget/lätt kvarstående svullnad.
Tänk på att	<ul style="list-style-type: none"> • Ta bort ev. ortos • Ej tillåtet att sitta på huk förrän tidigast 6 månader efter operationen. • Tillåtet att rörelseträna fullt, men för styrketräning gäller omfånget 0-90 grader.
Övningsexempel	<ul style="list-style-type: none"> • Motionscykel • Crosstrainer • Knäböj med belastning • Utfallssteg • Benpress • Benspark • Leg curl • Bäcklyft (2 ben/1 ben)

KOPIA

FAS 4	Cirka 4 månader och framåt (om patienten uppnått uppsatta mål i Fas 3).
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen kvarstående svullnad. • Maximal stryka och funktion. • Successiv återgång till aktuell motionsform/idrottsaktivitet.
Tänk på att	Jogging, hoppövningar och stötbelastande träning kan påbörjas tidigast 4 månader efter operationen under förutsättning att patienten tränat inbromsande övningar med god kontroll. Tillåtet att styrketräna i rörelseomfång även över 90 grader.
Övningsexempel	<ul style="list-style-type: none"> • Benspark • Leg curl • Benpress • Utfallssteg • Enbensknäböj med belastning • Jogging rakt fram med successiv övergång till riktningförändringar • Steg och spänstövningar

Linda Ax Linderöth

 Hemträningsprogram efter menisksutur FAS 1
Uttärdat för:

- * Sov gärna med benet i högläge på natten, lägg t.e.x filtar eller kuddar under madrassen.
- * I sittande kan du lägga upp benet i högläge för att undvika svullnad.
- * För att undvika svullnad i ditt opererade ben kan du även göra fotrörelser regelbundet under dagen.
- * Du får lov att belasta på ditt opererade ben om inget annat är ordinerat, men de första veckorna efter operationen ska du gå med kryckor som avvecklas efterhand i samråd med din ansvariga fysioterapeut/sjukgymnast.
- * De första veckorna ska du anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår, tex smärta och svullnad och enbart gå de sträckor som är nödvändiga.
- * Följande övningar ska göras 2 ggr/dag.

Ryggliggande vadmuskelpump



Ligg på rygg med raka ben.

Trampa kraftigt med fötterna för att främja cirkulationen och motverka svullnad i benet.

 Upprepa 20 gånger.

©Physiotools



Ryggliggande knäböjning.

Böj och sträck i knäleden så mycket som du har tillåtelse till enligt ordination.

Upprepa rörelsen 3*10 ggr.



©Physiotools



Ligg på rygg med raka ben.

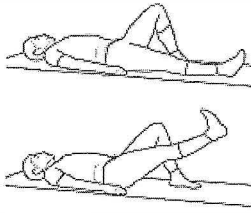
Böj upp vristerna och genom att spänna främre lårmusklerna tryck ner knävecket mot underlaget.

Håll kvar 5 sekunder och slappna sedan av. Upprepa 3*10 ggr.



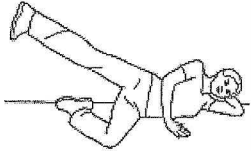
©Physiotools

KOPIA



Spänn lårmuskeln på framsidan och sträck ut ditt knä. Behåll sträckt knä och lyft upp benet en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa rörelsen 3*10 ggr.

©Physiotools



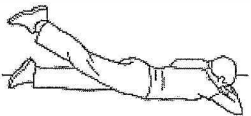
Ligg på friska sidan och lyft det opererade benet rakt uppåt/bakåt. Håll kvar 5 sekunder och sänk långsamt. Upprepa 3*10.ggr.

©Physiotools



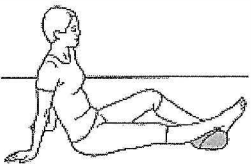
Ligg på den opererade sidan och lyft upp det opererade benet med rak knä en liten bit från underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3*10 ggr.

©Physiotools



Ligg på mage och lyft det opererade benet en bit från underlaget. Tänk på att höftbenskammen ska ligga kvar mot underlaget. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 3*10 ggr.

©Physiotools



Passiv sträckning av knäleden. Om du har en ortos tar du av den. Lägg en rullad handduk under vristen/hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på baksidan av knäet under några minuter. Det får lov att kännas i knäet, till exempel stramhet.

©Physiotools
