

Informasjon til deg som har operert korsbåndet

Gjelder for: []
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 22.12.2021

Informasjon til deg som har operert korsbåndet

Før operasjonen:

I tiden frem mot operasjon er det viktig å trene styrke og stabilitet. Grunnen til dette er at resultatet etter operasjon viser seg å være bedre for de som har sterk og robust muskulatur. Denne fasen gir deg derfor mulighet til å forberede deg til rehabiliteringen som følger etter operasjon.

Akutfasen etter operasjonen:

Det viktigste med denne fasen er å fjerne hevelse og smerte, normalisere bevegelsen i kneet og minimere tap av styrke. Du burde trene enkle øvelser flere ganger daglig. Gjør øvelsene på øvelsesarket du har fått. Etterhvert som du får tilbake full strekk og over 100° bøy, anbefales ergometersykling 2-3 ganger om dagen, med 10-15 minutters varighet.

Opptreningsfasen:

Når hevelsen har gått ned, samtidig som du kan tåle full vektbæring, går du over til opptreningsfasen. I denne fasen er hovedfokus å gjenvinne full bevegelse, stabilitet og styrke i operert kne. Treningen skal inneholde styrkeøvelser, balanseøvelser og stabilitetsøvelser. Her vil fysioterapeuten hjelpe deg med tilrettelegging.

Tilbake til idrett:

Når du begynner å få tilbake din normale muskelstyrke og knefunksjon, er du i den siste fasen av opptreningen. Denne siste fasen må tilpasses individuelt ut ifra hvilken idrett eller aktivitet du skal tilbake til. Treningen skal fortsatt inneholde styrketrening, men skal nå domineres av krevende stabilitetstrening. Du skal venne deg til å utføre øvelser i hurtig tempo. Det anbefales 2-4 måneder med gradvis tilnærmet trening inn mot din spesifikke idrett.

Generell informasjon:

- Du kan belaste det opererte beinet til smertegrense. Du burde legge vekt på beinet allerede første dagen etter operasjonen, så lenge du ikke har fått andre restriksjoner fra ortoped.
- Du kan bruke ispose (ice-band) etter behov for å redusere smerte og hevelse.
- Du reiser hjem på ettermiddagen samme dag som operasjonen.
- Det er viktig å trene bevegeligheten i kneet slik at full strekk og bøy over 90 grader gjenvinnes så fort som mulig.
- Vi anbefaler å komme i gang med fysioterapi etter ca. 1 uke.
- **Etter ca. 8-12 uker etter operasjon er det nye korsbåndet på sitt svakeste. I denne perioden er det viktig å være forsiktig med styrketreningen.**
- Unngå vridninger i kneet den første tiden.
- Økt hevelse, smerte og temperaturstigning er tegn på at belastningen har vært for stor.
- Du bør vente med risikoaktiviteter og kontaktsport i minst 8 måneder, kanskje opptil 1 år.
- Stingene blir tatt hos egen lege etter ca. 2 uker.
- Du blir innkalt til kontroll hos ortoped.
- Du bør bruke krykkene frem til du har god muskelkontroll og stabilitet i kneet under full belastning. Fysioterapeuten kan gi råd om dette.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 16 46 35