

Informasjon til deg som har skadet hamstringmuskulaturen på baksiden av låret

| | |
|----------------------|--------------------|
| <i>Gjelder for:</i> | Hele SiV |
| <i>Dokumenttype:</i> | Pasientinformasjon |
| <i>Sist endret:</i> | 08.12.2022 |

Informasjon til deg som har skadet hamstringmuskulaturen på baksiden av låret.

Hamstringsmuskulaturen består av 3 muskler. Dens funksjon er å bøye i kneleddet samt strekke i hoftelæddet. For en optimal rehabilitering skal du nå unngå å bøye i hoften med strakt kne de første 12 ukene. Det er viktig å komme i gang med øvelser, enten skaden opereres eller ikke.

Behandling hos fysioterapeut starter 2 uker etter operasjon/skadetidspunkt. Fysioterapeuten følger øvelsesprogrammet regelmessig gjennom alle faser og instruerer deg i øvelsene. De to første ukene trener du hjemme på egenhånd.

Generelle restriksjoner de første 3 ukene:

- Unngå forsert hoftebøy samtidig med strakt kne.
- Unngå lange steg de første 5 ukene. Gange med to krykker anbefales 3 uker innendørs og utendørs. Så 3 uker kun utendørs.
- Full vektbæring tillates fra første dag.
- Begrens sitting de første 3-4 ukene avhengig av smerte. Når du sitter, kan du sitte på skrå mot frisk side for å redusere vektbæring på sitteknoken på skadet side. Varier mellom å ligge, sitte og gå.
- Tøyning av hamstrings med hensikt å øke muskellengde skal ikke utføres de første 3 månedene.
- Spesifikk hamstringsmuskeltrening med motstand skal unngås de første 5 ukene.
- Alle øvelser som trekker i hamstringssenen skal unngås de første 2 ukene. Deretter tillates gradvis økning av muskellengde via økende bevegelsestrening i henhold til program.

Rehabiliteringsplan fra første dag (0-14 dager). Hamstrings hviler.

- Generelle restriksjoner som ovenfor.
- Hvilestilling ved smerter: ryggeleie med pute under kneet. Sideleie med flektert kne og pute mellom bena.
- Oppstigningsteknikk fra liggende til stående via sideliggende på frisk side og med bøyd kne. Reise seg fra sittende til stående med skadet ben i bakstilling (plasser foten i gulvet med bøyd kne og strekk i hoften).
- Ved trappegang: gå steg for steg med det friske benet først oppover og det skadede benet først nedover.
- Krykkegange med full belastning og korte steg, dvs. en fotlengdes avstand. Gå korte strekninger med fotavvikling.
- Ryggliggende: Heel slides. Dvs. knebøy/knestrekk 0- 45 grader a 10 repetisjoner i 3 serier x 4 daglig.
- Isometrisk quadricepskontraksjon i ryggeleie. (klem og slipp lårmuskulaturen i ryggeleie).
- Isometrisk glutealkontraksjon (klem og slipp setemuskulatur i ryggeleie).

Rehabiliteringsplan etter 2 uker (14-21 dager) Hamstrings aktiveres.

I denne fasen begynner du å trene regelmessig hos fysioterapeut. F.eks en gang i uken. Fysioterapeuten vil instruere deg i disse øvelsene og tilpasse behandlingen individuelt.

- Generelle restriksjoner som ovenfor.
- Stå på det skadede benet og gjør små knefleksjon/kneekstensjon med bevegelsesutslag 0-20 grader (6 repetisjoner x 3 serier, 4 ganger daglig)
- Aktivere hamstrings i ryggeleie med 30 graders knefleksjon: presse hælen forsiktig nedover i 6 sekunder og deretter 6 sekunders hvile. Be pasienten legge sin hånd over muskelen for å behjelpe muskelkontraksjon (3 repetisjoner x 3 serier, 2 ganger daglig.) Utføre samme øvelse også med hoften i ut-innrotasjon.
- Mageleie: passiv kneekstensjon/knefleksjon med assistanse (også hjemmeøving med assistanse 10 repetisjoner x 3 serier, 2 ganger daglig).

Rehabiliteringsplan etter 3 uker.

Øvelser som etter 2 uker men det suppleres med ytterligere 2 øvelser. Om pasienten har god balanse, postural kontroll og muskelkontroll i stående/gående med korte steg, kan krykker nå avvikles innendørs.

- Stående knefleksjon mot tyngdekraften (ingen vekter). Stå på det skadede benet og løft operert fot opp fra gulvet med ankelleddet i avslappet stilling. Begynn med små knefleksjoner og øk fleksjonsgraden etter hvert (3 repetisjoner x 3 serier, 1 gang daglig).
- Gå på stedet på mykt underlag (f.eks tykk matte) med oppmuntring om høye kneløft, fokus på hamstringskontroll og knekontroll (3 sekunder x 3 serier, 2 ganger daglig).
- Det tillates å stå på tå med full vektbæring for å trene styrke i leggmuskulatur.

Rehabiliteringsplan etter 4 uker.

Øvelser som etter 3 uker men det suppleres med ytterligere 2 øvelser. Restriksjonen om kort steglengde kan gradvis tas bort. Hver fjerde dag skal være treningsfri for å sikre restitusjon etter øvelsene. Fortsatt skal det ikke utføres noen øvelser med isolert, isometrisk hamstringskontraksjon.

- Bassengtrening med flytebelte tillates om såret er tilhelet. Gå fremover, bakover, sidelengs og sykle i vannet (2 ganger pr uke a 20 min)
- Sykling på ergometersykkel (høyt sete og uten belastning) er tillatt når pasienten har en hoftefleksjon på 70 grader kombinert med en knefleksjon på 90 grader. Utfør 2 minutter, 2 ganger daglig. Om ikke problemer oppstår, økes tiden med 2 minutter annenhver dag.

Rehabiliteringsplan etter 5 uker. Hamstringsstyrke trenes.

Alle øvelser fra de første 3 ukene skal nå avsluttes. Start nå med spesifikk hamstringsmuskelstyrke med økt intensitet men fortsatt lavt tempo.

- Isometrisk knefleksjon i sittende: Sitt langt ut på kanten av en stol. Med foten på skadet side plasser hæl mot tå foran den andre foten. Press hælen bakover mot tærne. Press 6 sekunder og deretter hvil. Samtidig kan du stimulere til feedback gjennom å holde hendene over den skadede muskelbuen (3 repetisjoner x 3 serier, 2 ganger daglig)

- Stående ettbensdrag bakover i trekkapparat eller med theraband. Skal utføres på begge bena (6 repetisjoner x 3 serier, 3 ganger pr.uke)
- Seteløft. Ligg på ryggen med bøyde ben og løft bekkenet til hoften er strak mens bekken og rygg holdes stabilt. Gradvis økt kroppsvekt på det opererte benet uten smerte (8 repetisjoner x 4 serier, 3 ganger pr.uke)

Rehabiliteringsplan etter 6 uker.

Nå bør du kunne gå uten krykker med full vektbering, normal bevegelseskvalitet og ingen halting. Dersom mulig kan din gangfunksjon filmes for å gi deg feedback på bevegelseskvaliteten. Det suppleres med ytterligere 3 nye øvelser for å forbedre elastisiteten i muskelen.

- Ryggleie og 90 graders hoftefleksjon støttet med hendene. Fra denne stillingen utføres kneekstensjon til toleransenivå (10 repetisjoner x 3 serier, 2 ganger pr. dag)
- Gange med utfallssteg. Start med korte steg og øk steglengden gradvis. Steglengden skal være lik på begge ben (10 skritt x 3 serier, 3 ganger pr.uke) Evt. andre tilsvarende øvelser for ettbensbalanse, nevromuskulær kontroll og kjernestabilitet.
- Spesifikk isometrisk hamstringskontraksjon: isometrisk knefleksjon (hamstringscurl) i mageliggende med motstand på hæl. Gjennom å aktivere knefleksorer og hofteekstensorer isometrisk er det mulig å plassere høyt men samtidig kontrollert stress på hamstrings. Pasienten kan legge en hånd over den skadede muskelen for å få feedback fra muskelkontraksjonen. Hvis hoften holdes innrotert under øvelsen skjer kraftutviklingen mer isolert fra mediale hamstringsbuk. Hvis hoften holdes utrotert blir biceps femoris aktivert mer. Gjør 6 sekunders kontraksjon og deretter 6 sekunders hvile (3 repetisjoner x 3 serier, 3 ganger pr.uke)

Rehabiliteringsplan etter 7 uker.

Nå startes eksentrisk trening av den skadede hamstringsmuskulaturen samtidig med minst 2 dagers hvile pr. uke for muskelgruppen. Det anbefales 2-4 hamstringsøvelser ved hver treningsøkt med fokus på kvalitet og ikke kvantitet.

- Forsiktig jogging fremover og bakover med korte steg med aksellerasjon og nedbremsing.
- Gå på stedet med høye kneløft (evt. mykt underlag) 20 sekunder x 3 serier, 4 ganger pr.uke.

- Ettbens seteløft: ryggleie med bekkenløft støttet kun på skadet ben (8 repetisjoner x 3 serier, 3 ganger pr. uke a 3 sett). Gradvis progresjon ved at foten plasseres lengre bort fra hoften.
- Stående pendeløvelser for skadet ben med formål å øke muskulaturens tøybarhet. Øke suksessivt farten og pendelutslag (5 ganger pr. uke, 3 sett a 30 sekunder).
- Trene dynamisk hamstringscurl både i sittende og i mageleie med foten i plantarfleksjon for å begrense aktiviteten i gastrocnemiusmuskelen (8 repetisjoner x 3 serier, 3 ganger pr. uke).
- Komplekse øvelser slik som utfallssteg, huksittende og ulike hoppøvelser.

Tilbakegang til sportsaktivitet

- Sportsspesifikke aktiviteter som tillater full bevegelighet.
- Utendørs trening, bakketrening, videofilming av løpsteknikk og andre sportsspesifikke bevegelser.
- Pasienten kan gjenoppta sportsaktivitet på nivå med før skaden når den funksjonelle evnen som løping, ettbenshopp forover, ettbenshopp i sikksakk, stem og opphopp kan utføres uten smerte, stivhet eller usikkerhet.

Muskelstyrken tar ofte mer enn 1 år og gjenvinne.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
Tlf. 33 34 25 00