

Informasjon til deg som har skadet muskulaturen på forsiden av låret

Gjelder for:	[]
Dokumenttype:	Pasientinformasjon
Sist endret:	14.02.2022

Informasjon til deg som har skadet muskulaturen på forsiden av låret.

Du har skadet quadricepssenen som hjelper til med å strekke kneleddet. For en optimal rehabilitering skal du gradvis gjenoppta aktiv bevegelse i kneleddet og trene opp god muskelstyrke og stabilitet.

Kneortose

- Kneortosen skal være på døgkontinuerlig de første 6-8 ukene og skal kun tas av ved dusjing/vask.
- Omdreiningspunktet på ortosen skal være på høyde med kneleddet. Påse at huden ikke får trykksår av stropper eller plastdeler. Mer informasjon om hvordan du skal sette på ortosen finnes her:
- <https://no.nordicare.se/contender-lite>
- Ortosen blir gradvis justert fra uke 3 til 6 med 10-20 graders intervall.
- Belastning til smertegrense på strakt kne.

Etter 6-8 uker

- Du bør kunne gå uten å halte før avvikling av krykker.
- Øke bøyen i kneet gradvis uten ortose.
- Aktive strekkeøvelser for kneet.
- Du bør ta kontakt med fysioterapeut på institutt for videre opptrening av bevegelse og muskelstyrke.

Videre opptrening:

3-6 måneder: Gjenoppta opprinnelig aktivitetsnivå.

6 måneder: Tilbake til idrett/aktivitetsnivå.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00