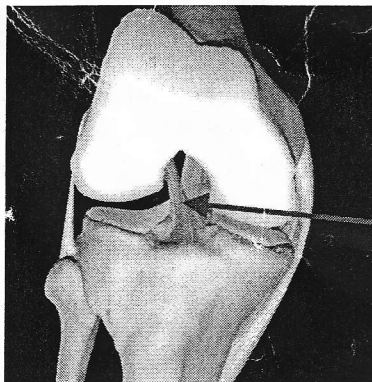


## PATIENTINFORMATION

### Efter rekonstruktion af forreste korsbånd



Forreste korsbånd

*Træningen tager udgangspunkt i, at dit nye korsbånd skal have en chance for at vokse fast inde i knæet og modnes, så det kan blive stærkt. – Derfor må du ikke lave hvad som helst!*

Den ydre forbindelse (bindet og gaze servietter) må fjernes 24 timer efter operationen, nyt plaster lægges på (Mepore, som du har fået med hjem).

- Plastrene over sårene fjernes først sammen med stingene 12-14 dage efter operationen.
- Du må gå i brusebad efter 48 timer.

*Det anbefales, at der drikkes 2 liter kakaoskummetmælk efter hver træning.*

#### **De første 2 uger (uge 1 og 2):**

*Målet er at kunne gå med fuld støtte – på et strakt ben og bevare muskelfunktion og en smule ledbevægelighed.*

- Prøv om du kan løfte hælen fra underlaget – ved at strække i knæet – så tit som muligt, så lårmusklen kan komme i gang.
- Strakte benløft (siddende eller liggende – på ryg og mave) til du bliver træt – gør det 25 gange – mindst 4 gange om dagen – gerne mere.
- Åben skinnen efter muskeltræningen og bevæg knæet ud i fuldt stræk og bøj det til max. 30 grader.
- Læg et viskestykke om knæet og læg is under og ovenpå knæet (frosne ærter/brun sæbe i plasticpose/knust is eller lignende) – ca. 20 min.
- Træn resten af kroppen.

#### **Uge 3→6:**

*Målet er at kunne gå på benet – uden skinnen.*

- Skinnen: boltene på siderne flyttes til 60 graders (fleksion). Når du kan bøje mere fjernes boltene
- Ingen skinne om natten.
- Træning som ovenfor – styrketræn ikke knæet fra bøjet til fuldt stræk før efter 6 uge, da risikoen for at svække det nye korsbånd dermed er meget stor.



- Når du står: Sæt foden på den opererede side et skridt frem – før knæet frem over foden og tilbage igen – 10 gange med stigende belastning – så længe du kan styre det.
- Bevæg knæet så meget som muligt – og forsøg altid at strække det fuldt ud.
- Træn i vand, forsigtige crawl-bevægelser. I vand til over navlen - prøv at gå.
- Cykling på kondicykel – frem og tilbage og helt rundt, når du kan – helst 3 gange om ugen.
- Brug et støttebind på knæet, når du ikke bruger skinnen. Det hjælper på knæ-kontrollen, når du går.

### Uge 6 → 12

*Målet er normal gang, knæbevægelighed og øget muskelstyrke, udholdenhed og styring.*

- Træn knæ-strækning – fra bøjet til fuldt stræk – efter uge 10, gerne med vægt på foden.
- Fra 90 graders bøjning til 60 grader må der gerne trænes knæ-stræk – med modstand.
- Træn i vand, crawl, nu gerne med svømmefødder. I vand til over navlen gå med stigende hastighed. Løb i vand, evt. med wet-vest, når du kan gå uden halten i vandet
- Kondicykeltræning med modstand
- Vægtoverføringsøvelser
- Balanceøvelser på vippebræt på let bøjet knæ. 5 min dagligt, 5 gange om ugen. Stå på et ben midt på brættet, læg det på en pude i starten – så gulvtæppe og til sidst på gulvet
- *Undgå hop de første 12 uger*

### Uge 12 → 20

*Målet er at kunne løbe, stoppe og dreje – med kontrol.*

- Cykling ude – med varierende belastning
- Hop-træning i trampolin.
- Styrketræning af specielt lårets for og bagside – mod modstand i alle vinkler.
- Løbe / gå / løbe – så længe der er kvalitet – dvs. ingen halten.
- Sportsspecifikke øvelser.

### Uge 20 →

- Løb i kurver – otte-taller (mindre og mindre), zig-zag, 180°-vendinger.  
Når du kan dette – uden problemer, må du begynde sportstræning med andre.
- Brug bind til træning og kamp de næste 6 mdr., da led-sansen er længe om at komme.
- Forsæt med styrketræning de næste 6 mdr.
- Tilpas hele tiden aktiviteten til, hvordan du har det.

### Følg fysioterapeutens anvisninger

Forløbet kan godt variere, afhængig af andre skader, samt dit tidligere træningsniveau.

Herudover spiller kvaliteten af dine knogler og det nye korsbånd, samt hvordan det er sat fast, en afgørende rolle for hvad du må, hvornår og hvordan det går.

God fornøjelse med træningen – brug tiden til at blive stærkere end nogensinde før!

**Hvis du pludselig får værre smerter, hævelse eller temperaturforhøjelse skal du søge læge.**