

# Sådan træner du dit rekonstruerede bagerste korsbånd (PCL)

Du har fået rekonstrueret dit bagerste korsbånd. Følg disse retningslinjer efter operationen.

## FRA OPERATIONEN OG 14 DAGE FREM

- Hængselbandagen anlægges låst i strakt position 0 grader og benyttes både dag og nat.
- Lig med benet højt på en pude eller dyne især de første dage efter operationen. Benet skal være

godt understøttet, og knæet skal være strakt. Vip med foden for at sætte gang i blodomløbet.

- Du må ikke støtte på benet og skal derfor benytte albuestokke hele tiden.
- Køl knæet ned med is i 20 minutter.
- Lav øvelsesprogrammet herunder 2 gange dagligt – øvelse 1 dog mange gange om dagen.



## ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med benet hævet på en pude eller en dyne.
- Vip op og ned og drej rundt i fodledet.



## ØVELSE 2

- Sid med benet strakt på et hårdt underlag.
- Læg en flad pude under den øverste del af underbenet og hælen.
- Pres knæhasen ned i underlaget, og læg eventuelt et pres på låret med den ene hånd.
- Spænd lårmusklen og hold strækket, mens du slipper presset med hånden.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



### ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen eller sid med strakte ben.
- Drej benet lidt udad.
- Spænd lårmusklen og hold spændingen i 5 sekunder. Vær særligt opmærksom på at spænde den indre del af lårmusklen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



### ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen.
- Spænd lårmusklen og stræk dit knæ helt.
- Løft benet roligt op mod loftet og før det roligt nedad igen. Det er vigtigt, at du holder knæet strakt under hele øvelsen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



### ØVELSE 5

- Læg dig på den raske side med det opererede ben godt understøttet med en stor pude eller dyne mellem benene.
- Træk navlen let ind mod rygsøjlen, så du spænder de dybe mavemuskler. Bækkenet skal være en anelse fremadrettet.
- Løft træningsbenet op mod loftet. Vær opmærksom på at holde benet i forlængelse af kroppen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



#### ØVELSE 6

- Stå med støtte ved et bord eller lignende.
- Spænd ballen og før roligt benet bagud uden at svaje i ryggen, og før benet roligt tilbage igen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



#### ØVELSE 7

- Stå med støtte ved et bord eller lignende.
- Spænd lårmusklen, så knæet er helt strakt. Før benet roligt frem foran dig og sænk det roligt igen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.

### 14 DAGE EFTER OPERATIONEN

- Hængselbandagen udskiftes til en Jack-bandage for at yde optimal aflastning til det re-konstruerede bagerste korsbånd.

Jack-bandagen indstilles i 0-90 grader. Du skal bruge bandagen dag og nat, men må tage den af i forbindelse med bad.

Badet skal foregå skånsomt, mens du sidder på en stol med knæet bøjet, mens foden hviler på underlaget.

- Du må gå med skyggebelastning og skal derfor stadig benytte albuestokke hele tiden.
- Supplér de forgående øvelser med øvelserne på næste side.



### ØVELSE 1

- Sid på en stol med foden på en klud, så foden glider uhindret.
- Tag fat i bandagen med begge hænder og løft lidt op i benet, så du bøjer knæet mere og mere. Foden skal blive i underlaget.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



### ØVELSE 2

- Stå med foden på et trappetrin eller en skammel.
- Pres knæet frem over foden, så du bøjer knæet mere og mere. Undgå at lægge vægt på benet.
- Vær opmærksom på, at du holder hoften nede.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.

## 6 UGER EFTER OPERATIONEN

- Jack-bandagen bibeholdes i 0-90 grader.
- Du skal fortsat bruge bandagen både dag og nat.
- Du må gå med stigende belastning på det opererede ben.



- Du må udføre bøjøvelser med vægtbelastning med op til 60 grader.
- Fortsæt med at træne bøjningen som vist til 14-dagskontrollen og supplér med øvelserne på de næste sider.

### ØVELSE 1

- Læg dig på maven.
- Løft det opererede ben med strakt knæ. Hoften skal blive i underlaget.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.

### ØVELSE 2

- Stå med parallelle fødder og strakte knæ.
- Løft svangen og spænd i lårmusklen, så knæskallerne flytter sig opad. Knib ballerne sammen.
- Hold spændingen i 5 sekunder og slip spændingen igen.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.

### ØVELSE 3

- Sæt dig på en bordkant.
- Placér fødderne på gulvet, så de er parallelle og med hoftebreddes afstand.
- Rejs og sæt dig med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Lad knæene pege ud over de midterste tæer.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.



#### ØVELSE 4

- Sæt dig på en stol.
- Løft underbenet og stræk langsomt knæet helt ud og før det langsomt tilbage.
- Udfør øvelsen i 3 sæt af 5-10 gentagelser.

#### TIDLIGST 8 UGER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 8 uger efter operationen må du:

- undvære albuestokkene efter aftale med din fysioterapeut
- belaste knæet med vægtbæring indtil 90 graders bøjning.

#### TIDLIGST 12 UGER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 12 uger efter operationen må du:

- undvære Jack-bandagen efter aftale med din fysioterapeut
- cykle på kondicykel
- begynde at svømme crawl
- begynde at cykle udendørs efter aftale med din fysioterapeut
- gradvist øge bøjningen i knæet med belastning.

#### TIDLIGST 16 UGER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 16 uger efter operationen må du begynde at:

- løbe på jævnt underlag (langsomt tempo, kort distance)
- hoppe på begge ben
- svømme bryst- og rygsvømning.

#### TIDLIGST 18 UGER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 18 uger efter operationen må du begynde at:

- hoppe på ét ben.

#### TIDLIGST 20 UGER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 20 uger efter operationen må du begynde at:

- løbe med retningsskift.



## TIDLIGST 6-9 MÅNEDER EFTER OPERATIONEN

Tidligst 6-9 måneder efter operationen må du:

- begynde at dyrke sportsaktiviteter uden kontakt.

## TIDLIGST 1 ÅR EFTER OPERATIONEN

Tidligst 1 år efter operationen må du:

- begynde at dyrke kontaktsport.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Hjørring**  
Tlf. 97 64 16 82