



Tilbage til sport efter korsbåndsskade

(Vejledning til fysioterapeut)

Følgende kriterier skal opfyldes, inden boldspil eller anden knæbelastende aktivitet kan genoptages. Når disse kriterier opfyldes, minimeres risikoen for en ny knæskade betydeligt.

- Der skal gå minimum 9-12 måneder efter ACL-rekonstruktion.
- Der må ikke være knæ smerter.
- Det opererede knæ skal være fri for låsninger.
- Der må ikke være instabilitet og følelse af knæsvigt.
- Negativ Anterior Drawer Test og Lachmann-test.
- Der skal være fuld bevægelighed i det opererede knæ.
- Der må maksimalt være 10 % forskel i Quadriceps- og hamstringstyrke sammenlignet med det raske ben.
- Symmetri-indeks skal være minimum 90 % ved hop-test (single hop, triple hop og triple crossover hop).
- Ingen kalveknæ (dynamisk knævalgus) ved hop og landing.
- Tilfredsstillende kropsstammekontrol/core-funktion. Planken skal kunne udføres med benløft i minimum 60 sekunder og sideplanken med benløft i minimum 30 sekunder.
- Funktionelt genoptræningsprogram på banen skal være fuldført (stor overførselsværdi til den aktuelle sport) uden problemer.
- Running T-Test skal være <11 sekunder.
- Psykisk parat (ingen frygt for comeback).

Retningslinjer for comeback til knæbelastende aktiviteter efter længere tids skadespause

For at du kan vende sikkert tilbage til fodbold, håndbold eller andre knæbelastende aktiviteter efter en langvarig knæskade, er det vigtigt, at du genoptager din knæbelastende aktivitet stille og roligt ved at opbygge træningsfrekvens, -intensitet og -varighed gradvist.

Du skal i hver fase – sideløbende med din træning – fortsætte med at træne din styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed. Derved minimerer du risikoen for at blive skadet igen.

Vi foreslår 7 træningsfaser. Hver fase indeholder et program, der sigter på at øge belastningen på dit knæ lidt mere end i den forrige fase, så du over tid vænner dig til belastningen i din aktivitet.

Du bør opholde dig i hver træningsfase i 1-3 uger. Tiden er anslået, da der kan være individuelle forskelle, der gør, at det går hurtigt for nogle og langsomt for andre. Først når du er i stand til at følge træningen uden smerter, hævelse, fornemmelse af ustabilitet eller andre problemer med knæet, er du klar til at gå videre til næste fase.

Herunder kan du se et comeback til fodbold som eksempel:

FASE 1 (1-3 UGER)

- **Program:** Opvarmning, teknik- og pasningsøvelser med holdet + diverse løbeøvelser individuelt.
- **Træningstid med holdet:** 30-45 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 1-2 x/uge, ikke to dage i træk.

- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 2 (1-3 UGER)

- **Program:** Som fase 1 + ukomplicerede sparkeøvelser + bandefunktion på en af banens sider, når to hold spiller mod hinanden.
- **Træningstid med holdet:** 45-60 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 2-3 x/uge, ikke to dage i træk.
- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 3 (1-3 UGER)

- **Program:** Som fase 2 + fungere som "beskyttet spiller" på boldhavende hold, må ikke skubbes/tackle. Spiller med overtrækstrøje, der indikerer "beskyttet spiller" over for de andre.
- **Træningstid med holdet:** 60-90 minutter.
- **Træningsfrekvens med holdet:** 3-4 x/uge, højst to dage i træk.
- **Øvrige træningsdage** bruges til fysisk træning: konditionstræning, styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 4 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger.



- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 5 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger + 30 minutters kamp 1 x/uge.
- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 6 (1-3 UGER)

- **Program:** Fuld træning uden begrænsninger + 60 minutters kamp 1 x/uge.
- **Fysisk træning:** 2 x/uge, ikke to dage i træk: styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed.

FASE 7

- **Program:** Fuld træning og kamp.
- **Fysisk træning:** Fortsæt med at træne din styrke, balance, koordination, spændstighed og smidighed. 1 x/uge i sæsonen, 2-3 x/uge uden for sæsonen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 64 16 82