januari 2026

Information till dig med

Hamstringsruptur

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Orsak

Oftast uppstår skadan vid en översträckning av baksida lår där muskelfästet släpper från sittbensknölen.

Operation

Vid en operation sys senan tillbaka mot sittbensknölen. Det innebär att du ska undvika att böja i höften samtidigt som du sträcker i knäet. Då undviker du för hårt drag i infästningen mot sittbensknölen där muskelsenan sytts fast.

Rehabilitering

Du får gå med full belastning på benet men du ska i början gå med korta steg för att inte dra för hårt i senans infästning.

Använd två kryckor vid gång de första sex veckorna inomhus och utomhus. Använda sedan kryckor tills du kan gå smärtfritt och utan hälta. Undvik gång på ojämna eller hala underlag.

Under de första två veckorna bör du undvika att sitta på ett sätt som utsätter operationsområdet för tryck och ger töjning i muskeln. Tänk på att böja i knäleden då du sitter ner.

Efter två veckor kan du successivt börja öka belastningen mot sittbensknölen när du sitter.

Flytta bak framsätet och fäll ryggstödet bakåt när du åker bil.

Skadan innebär en långvarig rehabilitering. Det tar troligtvis cirka sex månader innan du kan jogga relativt fritt samt återgå till din tidigare aktivitetsnivå.

I takt med att senan läker kan träningen stegras. Första fyra till sex månader efter operationen förväntas senan vara inläkt eller tillräckligt stark för kraftig stretchning eller tunga styrkeövningar.

Det tar cirka ett år innan senans infästning återfått full hållfasthet. Återgång till idrott med hög belastning tar därför oftast nio till tolv månader.

Ta kontakt med fysioterapeut i primärvården på din hemort för fortsatt rehabilitering.

Risker

Om du kraftigt böjer i höften samtidigt som du sträcker knäleden finns risk att senan släpper i sin nya infästning. Var därför noga med hur du rör dig i vardagen!

Vid operation finns alltid en liten risk för infektion i operationsområdet. Varningssignaler är feber och/eller ökad smärta, svullnad och/eller rodnad.

Det finns även en ökad risk för blodpropp i benet, vanligast i underbenet, oavsett om du är opererad eller inte. Symtom på blodpropp kan vara ökad smärta, svullnad och rodnad. Om du misstänker blodpropp ska du kontakta 1177 eller akutmottagningen.

Träningsprogram

Utför övningarna enligt instruktion från fysioterapeut. Börja med fåtal repetitioner, stegra successivt när symtomen minskar.

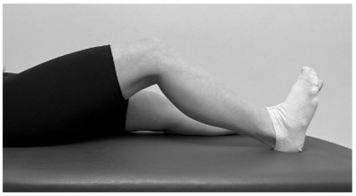
1. Trampa kraftigt med fötterna, uppåt och nedåt 20-30 gånger i följd varje vaken timma.




2. Ligg på rygg. Spänn skinkorna samtidigt som du spänner framsida lår.



3. Ligg på rygg. Böj och sträck på benet, låt hälen släpa i underlaget. OBS: du ska inte släpa hälen längre än att knäet lyfter maximalt 10 cm från underlaget. Fokusera på att hitta en lätt aktivering av hamstringsmuskulaturen.



4. Stå med ryggen och hälarna mot en vägg, spänn framsida lår och skinkor samtidigt.



5. Stå med stöd. Gå upp på tå, tänk på att belasta lika mycket på båda benen.



6. Stå med stöd. För benet snett utåt bakåt i en liten rörelse så att sätesmuskeln aktiveras.



Telefonnummer Skaraborgs Sjukhus Skövde

Ortopedimottagning	0500-43 18 48
Arbetsterapi/fysioterapi	0500-43 12 58
Ortopedservice	0500-43 15 80

VGR18748

Medicinskt granskat av överläkare Bengt Karlsson, Ortopedkliniken, Skaraborgs Sjukhus Skövde