





## MPFL-Rekonstruktion - Hemträningsprogram

*Programmet ska utföras 3 – 5 gånger per dag*

	<p><b>1) Fottramp</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Trampa kraftigt upp och ned med foten. <b>30 gånger</b> varje vaken timme.</li> <li>Fortsätt trampa med foten men nu med fokus på att hålla knät rakt och stilla. <b>30 gånger</b></li> </ol>
	<p><b>2) Spänna lårmuskeln</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>”Pumpa” med lätt kraft, <b>2 x 10</b> Se att knäskålen rör sig och att hela främre lårmuskeln jobbar.</li> <li>Se om du kan spänna lite hårdare <b>5 gånger</b></li> </ol>
	<p><b>3) Spänn lårmuskeln i sittande</b></p> <p>Spänn lårmuskeln i sittande. Börja gärna med att sitta på något högre och sedan successivt ändra till lägre sitthöjd när du klarar att lyfta benet utan smärta</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Vinkla foten uppåt, spänn lårmuskeln och sträck i knät ”Pumpa” med lätt kraft, <b>2 x 10</b></li> <li>När du kan, lyft uppåt med rakt ben, 10 centimeter. <b>5-10 gånger</b></li> </ol>
	<p><b>4) Släpcykling i sittande</b></p> <p>Böj och sträck i knät, låt fotsulan glida mot golvet. <b>2 x 10 gånger</b></p>

	<p><b>5) Stående bensträck</b></p> <p>Stå med ryggen mot väggen, ställ dig med fötterna en bit från väggen. Sträck knäna växelvis. Höfterna ska hållas stabila under rörelsen.</p> <p><b>10 gånger</b></p>
	<p><b>6) Tyngdöverföring</b></p> <p>Stå med fötterna höftbrett isär och lägg över kroppsvikten växelvis från höger till vänster ben.</p> <p><b>10 gånger</b> per sida.</p>
	<p><b>7) Tåhävning</b></p> <p>Försök att lägga lika mycket tyngd på båda benen.</p> <p><b>2 x 10 gånger</b></p>
<p>De första dagarna ska du ta det lugnt och ha benet i högläge så mycket som möjligt. Använd kylförbandet som smärtlindring i perioder om 10 – 20 minuter åt gången. Pumpa med fötterna ofta och jobba på med lårmuskelaktivering för att minska svullnad i benet/underbenet och risken för trombos (blodpropp). Du ska använda kompressionsstrumpa dygnet runt i 1 vecka och därefter 1 vecka dagtid. Strumpan bör bytas och tvättas regelbundet (för att behålla sin elasticitet).</p> <p>Du ska använda kryckor när du går. Du får belasta till smärtgränsen på det opererade benet. Försök att gå så normalt som möjligt. Kryckorna avvecklas i samråd med fysioterapeut när du känner dig trygg att gå utan.</p> <p>Använd en påse el dylikt som skydd för såret när du duschar.</p> <p>Vid kraftig vadsmärta eller om knät svullnar upp onormalt mycket och blir värmeökad bör du kontakta akutmottagningen för kontroll.</p> <p>Boka tid hos Fysioterapeut om 2 veckor för start av fortsatt träning.</p>	

