OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi
Innehållsansvar: Rebecka Hamlin, (rebst9), Fysioterapeut
Granskad av: Anna Nilsdotter, (annni155), Verksamhetschef
Godkänd av: Sara Jarl, (sarja4), Verksamhetschef

Giltig från: 2026-08-20
Giltig till: 2028-08-19

Knä – quadriceps- och patellarseneruptur – FYS

Förändringar sedan föregående version

Justeringar gällande inställning av ortos postoperativt samt längden av användning av ortosen utomhus, se under *restriktioner*, samt *fysioterapeutisk behandlingsplan 6–8 veckor postoperativt samt 8–12 månader.*
Bassängträning har lagts till efter 6–8 veckor postoperativt.

Avgränsning

Rutinen gäller för samtliga fysioterapeuter och läkare inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset som ansvarar för rehabilitering av patienter med quadriceps- och patellarsenerupturer behandlade inom verksamhet Ortopedi Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Syfte och bakgrund

Återfå rörlighet, funktion och tidigare aktivitetsnivå.

Patienten är oftast> 40 år. Skademekanismen är i vanligtvis fall på böjt ben eller plötslig excentrisk belastning i kombination med degenerativ förändring i senan.

Vid quadricepsseneruptur sutureras senan till patella över benbryggor med grova suturer eller återfästs med hjälp av ankare i patella.

Vid patellarseneruptur sutureras senan till patella eller tibia alternativt återfästes senan med ankare. Extra säkerhet kan tillföras genom ståltråd, eller annat cerklage genom tibia och över patellas övre pol.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Utförande

Restriktioner

Partiella (icke kirurgiskt behandlade): ingen ortos, fri mobilisering. Undvik passiv töjning som drar isär senrupturen.

Totala (kirurgiskt behandlade): Två - fyra veckor ortos 0–10 grader dygnet runt, därefter successiv upplåsning. Operatören anger ortostid i operationsberättelse eller på remiss.
Upplåsning av ortos efter patientens befintliga rörelseomfång veckovis. Avveckling av ortos ser efter 8-12 veckor postoperativt utifrån ordination, kan efter 6–8 veckor postoperativt gå utan ortos inomhus om god knäkontroll.

Full belastning med kryckkäppar.

Viktigt att tänka på

- Senan är som skörast efter ca 8 veckor
- Patienten har ofta bristande knäkontroll under lång tid
- Patienter med patellarsenerupturer har ofta mer smärta och svårt att styrketräna quadriceps under lång tid
- Brustet ståltrådscerklage kan behöva opereras bort. Grova suturer är mycket stabila och brister inte alltid. I enstaka fall kan det begränsa flexionsförmågan och då kan suturer av typ Orthocord/Fiberwire behöva opereras bort

Vid både icke kirurgiskt och kirurgiskt behandlade rupturer skall passiv töjning undvikas under de första tre månaderna.

Bedömning

Rörlighet följs regelbundet med goniometer.

Förändring av patientens funktion följs med PSFS (Patientspecifik funktionell skala)

Funktionstest Knä.

Förväntad rehabiliteringstid för totala rupturer varierar mellan 9–12 månader.

Fysioterapeutisk åtgärd

Se ”Fysioterapeutisk behandlingsplan efter kirurgisk behandlad quadriceps-/patellarseneruptur”.

Medvetet avsteg från rutinen dokumenteras i journalsystemet om rutinen är kopplad till patient. Övriga orsaker till avsteg från rutinen rapporteras i MedControl Pro.

Relaterad information

Hemträningsprogram – Quadriceps-/patellarseneruptur 1

Hemträningsprogram - Quadriceps-/patellarseneruptur 2

Arbetsgrupp

Rebecka Hamlin, Fysioterapeut, Fysioterapi SU/Mölndal

Elin Härling Caminha, Fysioterapeut, Fysioterapi SU/Mölndal

Joakim Jerpenfeldt, Fysioterapeut, Fysioterapi SU/Mölndal

I samråd med:
Mikael Sansone, Med Dr, överläkare, professor, Ortopedi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Fysioterapeutisk behandlingsplan efter kirurgiskt behandlade quadriceps- och patellarsenerupturer

Dag 1 postop

Läs operationsberättelsen för avsteg från rutin.

Beskriv rehabiliteringsförloppet för patienten.

Instruera: **hemträningsprogram ”Quadriceps-/patellarseneruptur 1”.**

Gångträning med lämpligt gånghjälpmedel, full belastning.

Genomgång av förflyttningsteknik i och ur säng.

Genomgång av ortos (0–10 grader): på- och avklädning samt instruktion om användning dygnet runt. Då tryckförbandet avlägsnats kan en lång stödstrumpa anbringas under ortosen.

Planera för fortsatt fysioterapeutisk behandling som påbörjas två - fyra veckor efter kirurgi. Fysioterapiremiss lämnas till Fysioterapi Mölndal.

2 – 4 veckor postop

Poliklinisk fysioterapi påbörjas.

Instruera **hemträningsprogram ”Quadriceps-/patellarseneruptur 2**”.

Bedöm rörelseomfång med goniometer.

Upplåsning av ortos efter patientens befintliga rörelseomfång.

Träning av rörlighet kan ske aktivt avlastat utan ortos om detta kan ske kontrollerat.

Gångträning med lämpligt hjälpmedel.

Bedöm individuellt hur ofta patienten behöver komma för poliklinisk fysioterapi.

6 – 8 veckor postop

Ortos bör användas utomhus fram till 8-12 veckor postoperativt utifrån ordination. Patienten kan ordineras 0–60 grader vid gång utomhus samt vid riskmoment, detta ska i så fall framkomma tydlig i remiss. Kan tas av inomhus och på natten.

Påbörja dynamisk knäextension med rulle, utan yttre belastning initialt.

Om flexion uppgår till 110° eller mer så tillåts cykling på motionscykel, men utan belastning. Styrketräning sker framför allt isometriskt och i closed chain.

Fokusering är funktionen av slutsträckning, inte styrkeutveckling. Underhållande träning av allmän muskelstyrka, bålstabilitet och kondition.

Gångträning utan ortos med fysioterapeut.

Individuellt hemträningsprogram.

Träning i bassäng kan påbörjas om såret är helt läkt.

8 veckor - 12 månader postop

Ortosen kan avvecklas efter 3 månader vid god knäkontroll.
Fortsatt träning enligt föregående fas efter individuell förmåga.
Stegring av balansträning och progression av gångövningar till löpsteg/jogging på stället.

Stegrad träning sker med hänsyn till smärta och svullnad.

Styrketräning i closed/open chain, koncentriskt och excentriskt i fullt ROM, med successivt ökad belastning med god knäkontroll.

Rehabilitering fortsätter med individuellt anpassat träningsprogram.
Förväntad rehabilitering 9–12 månader.

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Rutin

Gäller för: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Innehållsansvar: Rebecka Hamlin, (rebst9), Fysioterapeut

Granskad av: Anna Nilsdotter, (annni155), Verksamhetschef

Godkänd av: Sara Jarl, (sarja4), Verksamhetschef

Dokument-ID: SU9807-1076540875-58

Version: 8.0

Giltig från: 2026-08-20

Giltig till: 2028-08-19