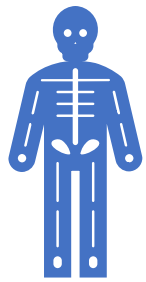


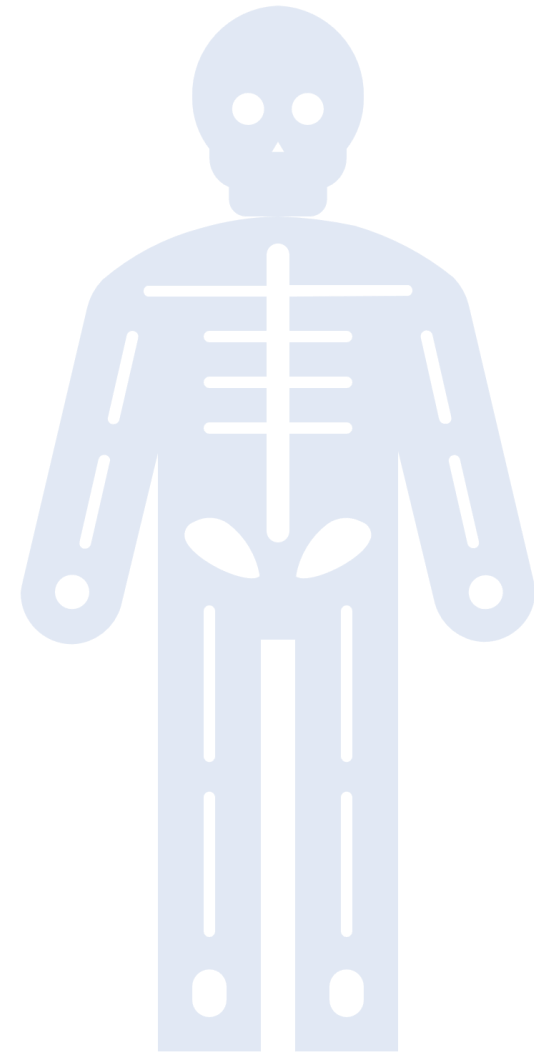


Rehab efter bristning

Mia Fernando
Specialistfysio obstetrik och gynekologi
Sfinkterskadad och reopererad



Jag vet varför
jag är här, men...



Låt mig presentera Karin!



Karin - supraspinatusruptur



CYKEL OLYCKA



KAN INTE RÖRA ARMEN
UTÅT



SVAG



VILOVÄRK



”DET KNÄPPTE TILL I
AXELN OCH JAG TAPPADE
PLÖTSLIGT KRAFTEN”.



HON OPERERAS INOM EN
VECKA!

Rehabkedjan Karin



Träffar fysio på sjukhuset.



Hon får information och övningar.



Rehabiliteringstiden är lång, 6-12 månader



Slutgiltiga resultatet: hur skadan såg ut, hur operationen gick och hur kvaliteten i de vävnader som syddes var.



Karin är ung och frisk, det kommer nog gå bra.



När Karin får hänvisning till fysioterapeut som är duktig på skadade axlar.

Första fasen



Armen immobiliserad i 4-6 veckor med ett axelbandage.



Fokus på att hon ska ha så lite ont som möjligt



Hon ska inte förlora styrka eller rörlighet på andra ställen i kroppen.



Passiv rörelseträning

Andra och tredje fasen

Den andra fasen: 6 veckor och framåt.

Då får hon sluta med bandaget. Börja jobba med musklerna.

Passivt- aktivt avlastad-aktiv träning.

Den tredje fasen: 12 veckor och framåt

Återfå normal rörlighet och normal funktion

Karin tränar karate och börjar nu jobba på att få upp både styrka, spänst och hastighet i slagen.



Vad hör ni?



Om vi tänker utöver
axelskadan, utan i ett
bäckenbottenperspektiv.



Vad tänker du?

Säg hej till Nour!



Nour – främre korsbandsskada



Skidolycka.



Kom till sjukhus där man konstaterade en korsbandsskada.



Nour har jätteont



Omfattande svullnad



Kan inte stödja på benet

Rehabkedjan Nour



Nour får med sig kryckor hem från sjukhuset.



Får träffa en fysioterapeut på sjukhuset



Hon får också råd om smärtstillande läkemedel



Ett första övningsprogram som hon ska göra fyra gånger om dagen.



Nour får kontakt med fysioterapeut hemmavid .



Hon får veta att det kan ta ett år innan allt känns bra.

Första fasen



Svullnaden har gått ner, smärtan likaså



Knät ger vika då och då



Fokus på att träna upp stabiliteten



Första målet: böja i 90 grader och sträcka knät helt.



Träffar fysioterapeuten en gång i veckan

Andra och tredje fasen

Efter de tre första veckorna:

Stegrad träning: styrketräning, koordinationsträning och balansträning.

Mål: inte ska känna sig lika instabil och våga lita på knät igen.

Efter åtta veckor:

Försöker hitta tillbaks till en sidlik styrka på båda benen.

Efter fyra månader:

Återtag av vanlig träning - Roller Derby och medelpass på Friskis.



Vad hör ni?



Om vi tänker utöver knä-skadan
och i ett
bäckenbottenperspektiv.



Vad tänker du?

Mål med bäckenbotten- rehab

begränsa ärrbildning

optimera rörelsespann och spänst i musklerna

få en ökad styrka och uthållighet i musklerna

få en ökad styrka och hållfasthet vävnaderna

uppnå en god koordination och samspel mellan bäckenbotten och omkringliggande muskler

Akuta fasen



Relativ vila (optimal belastning)
– immobilisering



Undvika svullnad



Optimera blodcirkulation



Reparationsfasen

Optimera läkningen

Bibehålla funktion i övriga kroppsdelar

Så mycket annan fysisk aktivitet som bäckenbotten klarar av.

Det är viktigt att lyssna på symtomökning – tyngdkänsla, svullnad och smärta

Mer kraft i knipen, tål mer belastning

Ärrvävnaden är i slutet av den här perioden hållbar, men kan fortfarande vara mycket öm.



Remodelleringsfasen

Så lång som upp till ett år

Sidlik styrka på bäckenbottens båda sidor

God stabilitet och uthållighet

Komma tillbaka till ett besvärsfritt liv.

Tyngre fysisk aktivitet bör inte provocera fram symtom som inte finns i vila.



Bäckenbottenrehab

Så långt inget orimligt,
va?

Var är rehabkedjan?



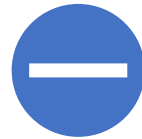
Vad kan vi göra här och nu?



Fysio på sjukhuset



Bättre info om
skadan, prognos och
första rehabfasen



Hemövningar och
restriktioner



Hänvisning till
fortsatt rehab på
hemmaplan



Ordentligt med
smärtstillande

Vad behövs?

Vårdprogram, rehabprotokoll

Fler fysios

Bättre samarbeten

Utstakade remissvägar

Frågor och funderingar?

Tack!

