


Rehab efter proximal hamstring sene sutur

Fase I (operation - 6. uge efter operation)

Genoptrænings besøg	<ul style="list-style-type: none">• Evt. Telefonisk kontakt efter 2-5 dage.• Genoptræning starter 14 dage post. opr. ved fys. + evt. fjernelse af sting/clips.• Kan typisk overgå til videre træning 6 uger post opr.
Rehabiliterings mål	<ul style="list-style-type: none">• Smertekontrol.• Beskyttelse af den opererede sene.
Belastning	<ul style="list-style-type: none">• Benyt stokke i op til 6 uger post opr.• 0-2 uger: Tå støtte (skygge belastning)• 3-4 uge: 15-40 % vægtbæring• 5-6 uge: Til smertegrænsen, udtrapping af stokke <p>* Lægen kan afvige denne belastningsplan. Tilpasses ved hver operation.</p>
Bandage	<ul style="list-style-type: none">• Brug af bandage bestemmes af kirurg.



	
<p>Forholdsregler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Undgå kombinations bevægelse af hofteflektion og knæekstension. • Undgå usikkert underlag og omgivelser
<p>Forslag på øvelser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Quadriceps selvspænding • VP øvelser • Isometrisk maveøvelser • Passiv bevægelig af knæet (fuld ROM), ingen knæ ekstension når hoften er flekteret. • 3-4 uge: Gangtræning i bassin, hofte abduktion, hofte ekstension, balance øv. • Opstart med arvævs behandling
<p>Kardiovaskulær træning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • OE må trænes.
<p>Progressions kriterier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 ugers post operativt

Fase II (Opstartes typisk 6 uger post. operativt)

<p>Rehabiliterings mål</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Normal gang uden stokke. • God kontrol. Ingen smerter ved funktionelle bevægelser. F.eks. op/ned af trapper, squat, "mini lunge" (ikke over 60 gr. knæ flektion)
<p>Forholdsregler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Undgå dynamisk udspænding. • Undgå belastning af hoften med dyb flektion (række forover)

	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen hop eller løb.
Forslag på øvelser	<ul style="list-style-type: none"> • Balance og proprioceptive øvelser uden impact. Start med dobbelt og roligt progression til et bens stand. • Træningscykel • Gangtræning • Start på styrketræning af hasemusklér, undgå fortsat kombinations bevægelse af hofteflektion og knæekstension ved at træne hofte ekstension knæ flektion separat.* Start med: isometrisk og koncentrisk træning af hasemusklér, bækkenløft, stående knæekstension og øvelser med bold.* • Hofte -og bækkenstabilitetstræning. * <p>* fx "heel slide", "physioball curl" og core træning.</p>
Kardiovaskulær træning	<ul style="list-style-type: none"> • OE må trænes.
Progressions kriterier	<ul style="list-style-type: none"> • Normal gang på alle underlag. • Skal kunne udføre alle funktionelle bevægelser uden at opr. ben aflastes og samtidigt udviser god kontrol. • Skal kunne stå på 1 ben sikkert i mere end 15 sek. • Normal kraft af hasemusklérne. Målt i fremliggende eller med knæet i ca 90 gr.

Fase III (Opstartes typisk 3 mdr. post operativt)

Rehabiliterings mål	<ul style="list-style-type: none"> • God kontrol. • Ingen smerter ved sport og specifikke bevægelser, incl. impact.
Forholdsregler	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen smerter ved styrketræning. • Post-aktivitet ømhed skal forsvinde senest 24 timer efter aktivitet.

<p>Forslag på øvelser</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsat styrketræning af haser. Progression i styrketræning med hasemusklens i forlængelse. Start med at excentriske et-bens øv. Et-bens bækkenløft. Fremliggende knæ flex/eks. * • Hofte -og bækkenstabilitetstræning. • Impact/vægtoverførings øvelse. Start fx med 2 fods afsæt til landing på 2 fødder. Progression til 1 bens hop. • Retningskifte i lav fart. Progression i hastighed og bevægelsesmønstre. • Let løb, ingen sprint før fase IV <p>* "Forward leans" (a.m. Askling). "prone foot catches" og assisteret "Nordic curl" samt core træning.</p>
<p>Kardiovaskulær træning</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cykling, Crosstrainer, Stairmaster, svømning og aqua jogging.
<p>Progressions kriterier</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamisk neuromuskulær kontrol i multi planer med medium hastighed uden smerter og hævelse. • Mindre end 25 % kraft reduktion sammenlignet med modsatte ben testet med kraftmåler ved 60 gr.

Fase IV (opstartes typisk 4-5 mdr. post opr.)

Rehabiliterings mål	<ul style="list-style-type: none"> • God kontrol og ingen smerter under sport og arbejde, ej heller ved impact.
Forholdsregler	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen smerter ved styrketræning. • Post-aktivitet ømhed skal forsvinde senest 24 timer efter aktivitet.
Forslag på øvelser	<ul style="list-style-type: none"> • Fortsat styrketræning af haser. Progression i styrketræning med hasemusklens i forlængelse. Excentriske et-bens øv. Et bens dødløft med vægt. Et bens bækkenløft på bold. * • Løb + sprint træning. • Hofte -og bækkenstabilitetstræning. • Impact/vægtoverførings øvelse. 2 fods afsæt til landing på 2 fødder. Progression til 1 bens hop. • Retningskifte med stigende hastighed og bevægelsesmønstre. • Sports -og arbejds relaterede bevægelser og øvelser. • Specifik udspændings øvelser. <p>* "Nordic hamstring exercise". "forward leans" (a.m. Askling) med medicin ball og core træning.</p>

Ref.

Rehabilitation Guidelines Following Proximal Hamstring Primary Repair. The University of Wisconsin Sports Medicine

Tilpasset af Kasper Spoorendonk