

Ortopædkirurgisk Afdeling  
Artroskopisk Center

&

Fysio- og  
Ergoterapeutisk Afdeling

## 20. Rehabilitering efter åben AC-leds rekonstruktion

## 20. Rehabilitering efter åben AC-led rekonstruktion

Denne protokol er en generel vejledning for fysioterapeuter og patienter. Det skal understreges at det er vigtigt at rehabiliteringsforløbet er baseret på en individuel tilgang og delt beslutningstagen mellem patient, terapeut og andre relevante parter. Fysioterapeuter og patienter skal være opmærksomme på evt. individuelt tilpassede instruktioner og restriktioner angivet i patientens journal.

### **Postoperative overvejelser**

Der er mange forskellige faktorer, der influerer på det endelige resultat af den postoperative rehabilitering efter en AC-leds luksation/ledskred og især typen af operation (særlige hensyn fremgår i operationsbeskrivelsen). Patientens individuelle faktorer som komorbiditeter tidligere funktionsniveau skal også indgå i overvejelserne.

### **Postoperative komplikationer**

Ved feber, voldsom hævelse, rødme, ukontrollerbare smerter eller andre bekymrende symptomer kontaktes ambulatorie, skadestue eller lægevagt.

### **Ambulant kontrol**

Patienten instrueres grundigt i hjemmetrænings øvelser til de første 14. dage og opstartes i specialiseret genoptræning fra ca. 3. uge postoperativt. Ambulant kontrol efter 3 måneder hos den opererende kirurg. Ved passive bevægeproblemer eller tegn på infektion kan denne kontrol fremskyndes.

Postoperativt opstartes genoptræning i specialiseret i hospitalsregi med senere henvisning til kommunal genoptræning eller genoptræning i privat regi

## Præhabilitering

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Træning præoperativt | <p>Luksation i acromioclaviculærleddet (AC) kan som udgangspunkt behandles konservativt med en observationstid på 4-6 måneder for at afklare om træning kan afhjælpe skadesproblematikken</p> <p>Ved en eventuel operation efterfølgende vil det ligeledes være en fordel med et muskulært stærkere udgangspunkt efter operationen.</p> <p>Atleter i risikobetonede idrætter og håndværkere med tungt skulderbelastende arbejde kan opereres uden forudgående rehabilitering</p> |
| Andre modaliteter    | Angive om steroid injektion har været forsøgt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Præoperativt

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Forundersøgelse hos lægen                     | <p>Anamnese og klinisk undersøgelse</p> <p>Samtale med sygeplejerske om klargøring og operationsforløb</p>                                                                                                                                                                                                                                |
| Anæstesi tilsyn                               | Foretages i forlængelse af forundersøgelsen eller på operationsdagen                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Skulderseminar ved fysioterapeut præoperativt | <p>Klargøring og information om postoperativt rehabiliteringsforløb og restriktioner</p> <p>Introduktion til anvendelse af slynge samt instruktion af øvelser, hvilestillinger og kontrol af smerte og hævelse</p> <p>Patienten udfylder – hvis muligt – et relevant PROM skema som f.eks. <i>SPADI</i> i en dansk valideret version.</p> |
| Sutur fjernelse                               | Planlægges 10-14 dage efter operation                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Videre forløb                                 | Patienten opstartes postoperativt i specialiseret genoptræning i hospitalsregi og videre henvises til kommunal genoptræning eller genoptræning i privat regi                                                                                                                                                                              |

## Fase 1: akut post-operativt (0 – 2. uge efter det kirurgiske indgreb)

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rehabiliteringsmål                      | <p>Kontrollere smerte og hævelse</p> <p>Beskytte den opererede struktur og heling af cikatricen</p> <p>Bibeholde led bevægelighed i albue og hånd (indenfor restriktioner)</p> <p>Forebygge skulder stivhed</p> <p>Minimere atrofi i muskulaturen omkring albue og hånd</p> <p>Patientuddannelse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Restriktioner og anvendelse af bandager | <p>Fikseret armslynge (Mitella) 1. døgn</p> <p>Herefter løs Mitella (armslynge) om dagen, <u>fikseret</u> om natten i 6 uger<br/>(= strop om maven kan løsnes om dagen)</p> <p>Glenohumeral leddet: AROM og AAROM er <u>ikke</u> tilladt (af hensyn til indheling af m. deltoideus og m. trapezius)</p> <p>Over albue- og håndled samt fingre tillades der fri aktiv bevægelighed foran kroppen uden belastning</p> <p>Armen må <u>ikke</u> krydses ind over kroppen</p> <p>Armen må <u>ikke</u> føres bag om ryggen</p> <p>Ingen løft over 0,5 kilo</p> <p>Ingen vægtbæring på opererede skulder</p> <p>Særlige afvigelser beskrevet af kirurgen under plan i operationsbeskrivelsen skal altid følges (tilgængelig i app'en "MinSP")</p>    |
| Behandlingsfokus                        | <p>Suturfjernelse + 48 timer: manuel mobilisering af cikatricen</p> <p><i>Bevægelighed</i> (information ved fysioterapeutisk obligatoriske præinstruktion)</p> <p>Håndtering af inflammation, smerte og hævelse</p> <p><i>Armen træning</i></p> <p>Vedligeholde muskulatur i ikke opereret område</p> <p>Træning af core- og ben muskulatur tillades i det omfang hvor opererede skulder <u>ikke</u> belastes</p> <p>Stationær cykling med slynge på – ubelastet til let belastning anbefales for at fremme bevægeligheden i knæet på det ben hvor graften er taget fra m. gracilis</p> <p>Alternativ til cykling er rygliggende og siddende <u>heelslide øvelse</u> med fuld AROM i fleksion-ekstension i det knæ hvor graften er høstet</p> |
| Patientuddannelse                       | <p>Smertehåndtering</p> <p>Forståelse for restriktionerne</p> <p>Instruktion i hvilepositioner, sovestillinger og aflastning af skulderåget</p> <p>Ved daglig hygiejne/vask under den opererede arm: læn kroppen forover og lad armen hænge imens</p> <p>Let PC arbejde kan udføres ved kortere varighed om dagen</p> <p>Is kan anvende som smertelindring flere gange dagligt</p> <p>Sygemelding: kontorarbejde min. 6 uger og håndværksfag i 3-5 mdr.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | Skulderbelastende idræts- og erhvervsaktivitet tidligst efter 5-6 måneder<br>Bilkørsel genoptages, når dette er forsvarligt jvf. Færdselsloven (anbefales at man også tjekker med sit forsikringsselskab)                                                                                                                                                                    |
| Mål og kriterier for fortsættelse til næste fase | Ingen komplikationer ved fase 1<br>Bevægelighed (milepæl forhold til grader indenfor restriktionerne skal være opnået)<br>Smerter under kontrol<br><i>Fælles målsætning ml. patient og fys:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• status</li> <li>• patientens egne mål for forløb (SMART)</li> </ul> Kontakt læge ved feber, svære smerter, voldsom rødme eller kløe |

## Fase 2: mobilitet og vævsheling (3.-6. uge efter det kirurgiske indgreb)

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rehabiliteringsmål                                                               | Fortsat beskytte opererede strukturer med respekt for vævshelingstiden.<br>Obs: længere indhelings tid ved allograft<br>Minimere hævelse og smerte.<br>Gradvist øge passiv bevægelighed i skulderen indenfor restriktionerne<br>Minimere atrofi i opereret område og resten af arm og hånd<br>Fortsat patient uddannelse                                 |
| Restriktioner                                                                    | Fortsat anvende armslynge: løs om dagen, fikseret om natten<br><br>Bevægelighed<br>Passiv flektion til < 90 grader<br>Passiv abduktion <90 grader<br>Passiv fri udadrotation til smertegrænsen<br>Armen må <u>ikke</u> krydses ind over kroppen<br>Armen må <u>ikke</u> føres bag om ryggen<br>Ingen vægtbæring på skulderen<br>Ingen løft over 0,5 kilo |
| Behandlingsfokus<br><br><i>+ forsæt med<br/>behandlings fokus fra<br/>fase 1</i> | Manuel mobilisering af cikatricen<br><br><i>Bevægelighed</i><br>Over albue- og håndled samt fingre tillades der fri aktiv bevægelighed uden belastning<br>Passiv flektion til < 90 grader<br>Passiv abduktion <90 grader<br>Passiv fri udadrotation til smertegrænsen                                                                                    |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  | <p>Isometrisk skulder udad- og indadrotation</p> <p><i>Styrke</i></p> <p>Introduktion til isometriske øvelser for udadrotation, indadrotation og abduction i skulderleddet</p> <p><i>Almen træning</i></p> <p>Fortsat vedligeholde muskulatur i ikke opereret område</p> <p>Træning af core- og ben muskulatur tillades i det omfang hvor opererede skulder <u>ikke</u> belastes</p> <p>Stationær cykling med let belastning tillades med armslynge på</p>                                               |
| Patientuddannelse                                | <p>Forventnings afstemning i forhold til forløbet (ADL og Idræts aktiviteter)</p> <p>Sygemelding: kontorarbejde i 6 uger og fysisk krævende arbejde som håndværker, arbejde med tunge løft i 3- 5 måneder</p> <p>Smerte håndtering</p> <p>Forsat sygemelding</p> <p>Sove- og hvilestillinger, aflastning af nakke- og skulderåget</p>                                                                                                                                                                    |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mål og kriterier for fortsættelse til næste fase | <p>Ingen komplikationer ved fase 2</p> <p>Smerterne skal være under kontrol</p> <p>Passiv bevægelighed</p> <p>Opnået 90 grader passiv flektion i scapulas plan</p> <p>Opnået 30 grader passiv udadrotation i scapulas plan</p> <p>Tolererer passive bevægeøvelser og isometriske øvelser</p> <p><i>Fælles refleksion med patient og fysioterapeut</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Status (afvigelse fra normal forløb)</li> <li>• Patientens egne mål for forløbet SMART-mål</li> </ul> |

## Fase 3: tilbage til funktion (7.- 12. uge efter det kirurgiske indgreb)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rehabiliterings-mål                                                                | <p>Minimere smerte og hævelse</p> <p>Minimere muskel atrofi</p> <p>Undgå overbelastning af opererede strukturer</p> <p>Arbejde mod fuld bevægelighed og funktion i opererede skulder</p> <p>Påbegynde styrke-og stabilitetstræning af de scapula stabiliserende muskler og rotatorcuffen</p> <p>Fremme neuromuskulær kontrol</p> <p>Patient uddannelse</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Restriktioner                                                                      | <p>Ophør med brug af armslynge</p> <p>Ophør af bevægerestriktioner</p> <p><u>Ubelastet</u> bevægetræning til 12. postoperative uge</p> <p>Ingen løft over 0,5 kilo</p> <p>Ingen vægtbæring på skulderen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Behandlingsfokus</p> <p>+ forsæt med<br/>behandlings fokus fra<br/>fase 1+2</p> | <p><i>Bevægelighed</i></p> <p>Wall-slide fra 90 grader – 180 grader i GH-leddet</p> <p>Sideliggende ER med håndklæde under overarm i scapulas plan</p> <p>Opstarte aktiv bevægeligheds træning af adduktion og indadrotation i skulder</p> <p><i>Styrke</i></p> <p>Isometrisk indadrotation, udadrotation, abduktion</p> <p>Sideliggende udadrotation med håndklæde under overarm</p> <p>Fremliggende skulderekstension</p> <p>Stående scaption</p> <p>Fremliggende "Y" øvelse</p> <p>Fremliggende "T" øvelse</p> <p>Fremliggende Row</p> <p>Biceps curls</p> <p>Serratus punch</p> <p><i>Corestabilitet: mave-/rygøvelser</i></p> <p>Ben: styrketræning af lårmuskulatur og underbensmuskulatur i leg ekstension, Curl og legpress</p> <p>Almen træning</p> <p>Kardio træning: stationær kondicykel</p> |

|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Patientuddannelse                                | <p>Aflastende-/sove/hvilepositioner (lindre smerter/udtrætning)</p> <p>Bilkørsel tilladt når pt. oplever det forsvarligt og kan gøre det på betryggende vis.</p> <p>Cykling udendørs tidligst <u>efter</u> 12 uger</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mål og kriterier for fortsættelse til næste fase | <p>Ingen komplikationer ved fase 3</p> <p>Smerterne skal være under kontrol (angiv NRS)</p> <p><i>Bevægelighed</i></p> <p>AROM fleksion minimum 125 grader, udadrotation minimum 20 grader, abduktion minimum 80 grader</p> <p>PROM fleksion minimum 145 grader, udadrotation minimum 25 grader, abduktion minimum 90 grader</p> <p>Typisk for tilstanden ved denne tid</p> <p>Fortsat ømhed og lette belastningsrelaterede smerter når skulderen belastes over 90 grader</p> <p><i>Fælles refleksion med patient og fysioterapeut</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• status (afvigelse fra normal forløb) svært nedsat aktiv og passiv bevægelighed</li> <li>• Minimale smerter i hvile</li> <li>• patientens egne mål for forløbet: SMART-mål</li> </ul> |

## Fase 4: styrke og udholdenhed (13.-18. uge efter det kirurgiske indgreb)

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rehabiliteringsmål                                                                  | <p>Undgå overbelastning af den opererede struktur</p> <p>Genvinde smertefri fuld aktiv bevægelighed i alle bevægeretninger i skulderleddet</p> <p>Genvinde scapulas bevægelser og muskel stabilitet</p> <p>Progredierte styrke- og stabilitetstræning</p> <p>Arbejde mod fuld funktion i skulderen ved ADL aktiviteter</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Restriktioner                                                                       | <p>Undgå løft over hovedet med vægt</p> <p>Undgå kraftfulde skub og træk bevægelser med opererede arm</p> <p>0-5 kg under vandret og 1,5 kg over vandret</p> <p>Ingen svømning</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Behandlings-fokus</p> <p>+ forsæt med<br/>behandlings fokus fra<br/>fase 2-4</p> | <p><i>Bevægelighed AROM</i></p> <p>Fortsætte bevægeligheds træning mod fuld bevægelighed i skulderen og AC-leddet</p> <p>Hænder bag hovedet bevægelse</p> <p>Indadrotation – hånd bag på ryggen bevægelse</p> <p>“cross over bevægelse” hånd på modsatte skulder</p> <p><i>Styrke</i></p> <p>Sideliggende udadrotation</p> <p>Wall slide</p> <p>Udadrotation og indadrotation i 90 graders scaption</p> <p>Push ups mod væg</p> <p><i>Funktionstræning</i></p> <p>Ryg- og mave øvelser, øvelser for øget corestabilitet</p> <p>Idrætsspecifik træning</p> <p><i>Almen træning</i></p> <p>Romaskine, cross trainer, løb kan opstartes</p> |
| Patientuddannelse                                                                   | <p>Bilkørsel er tilladt når Pt. oplever det forsvarligt og kan gøre det på betryggende vis.</p> <p>0-5 kg under vandret og 1,5 kg over vandret</p> <p>Mestring af den samlede belastning på skulderen ved ADL, arbejde og træning og håndtering af smerter</p> <p>Afhjælpe patientens angst for at bruge armen og øge tiltroen til den opererede struktur</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mål og kriterier for fortsættelse til næste fase</p> <p>+ forslag til måleredskaber</p> | <p>Smertefri fuld bevægelighed</p> <p>Ingen komplikationer ved fase 3</p> <p>Tolerere øget progression i aktiv bevægeligheds træning samt muskel styrke- og udholdenheds træning af opererede skulder</p> <p>Minimale kompensatoriske bevægestrategier</p> <p>Progression i styrke og udholdenhed</p> <p>Patientrapporterede spørgeskemaer</p> <p>Forslag til brug i privat regi : SPADI</p> <p>Cross over test , Ant./Post. Stabilitet test AC-leddet</p> <p>Styrketest med håndhold dynamometer</p> <p>Fælles refleksion med patient og fysioterapeut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Status: opnået ønsket funktion. Hvorfor (ikke?)</li> <li>• Er patientens egne mål for forløbet opnået: SMART-mål</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Fase 5: tidlig tilbagevenden til sport (>19. uge efter det kirurgiske indgreb)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rehabiliteringsmål                                                                 | <p>Opretholde fuld smertefri PROM og AROM</p> <p>Fortsat øge muskelstyrke og -udholdenhed</p> <p>Opretholde funktion og øvelser fra fase 4</p> <p>Forbedre tolerancen ved funktionelle aktiviteter</p> <p>Fremme sports- og fritidsaktivitet</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Behandlingsfokus</p> <p>+ forsæt med<br/>behandlings fokus fra<br/>fase 2-5</p> | <p><i>Styrke</i></p> <p>"Lukket kæde" styrketræning</p> <p>Bold op mod væg, cirkel bevægelser med skulderbelastning over 90 grader</p> <p>Øge progression i armstrækninger på fast underlag -&gt; ustabilt underlag</p> <p>Stor bold på væg – scapula stabiliserende øvelse</p> <p>Kaste lille bold mod trampolin og gribe, progression kast med vægt bold</p> <p><i>Funktionstræning</i></p> <p>Yderligere progression/tilføjelse til rehabiliteringsøvelser</p> <p><i>Almen træning</i></p> <p>Fokus på kardio, corestabilitet og generel styrketræning for resten af kroppen</p> |
| Patientuddannelse                                                                  | <p>Retur til sport besluttet individuelt for motionisten eller atleten baseret på niveauet, faktorer og krav til overekstremiteten</p> <p>Kontakt sport og svømning kan tidligst genoptages fra 6 måneder postoperativt</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mål og kriterier for fortsættelse til næste fase                                   | <p><i>Patientrapporterede spørgeskemaer</i></p> <p>Ambulantkontrol hos læge: test af funktion</p> <p>Specifikke funktions tests</p> <p>Negative symptom/struktur tests</p> <p>Fuld smertefri PROM og AROM</p> <p>Scapula stabilitet</p> <p>AC-leds stabilitet</p> <p>Fælles evaluering mellem patient og fysioterapeut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Status: opnået ønsket funktion. Hvorfor (ikke?)</li> <li>• Er patientens egne mål for forløbet opnået: SMART-mål</li> </ul>                                                                                     |

### Fase 6: tilbagevenden til sport (6 + måneder efter det kirurgiske indgreb)

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Behandlingsfokus<br><br><i>+ forsæt med<br/>behandlings fokus fra<br/>fase 2-5</i> | Opretholde funktion og øvelser fra fase 5<br>Øge muskelstyrke og udholdenhed<br>Målrette træningen mod tilbagevenden til sportslige aktiviteter<br>Retur til sport program herunder udarbejdes et "kaste program" af fysioterapeuten<br>Plyometrisk træning                                              |
| Patientuddannelse                                                                  | Forventningsafstemme tidsramme for fuld deltagelse i sport på tidligere niveau.<br>Mestring af den samlede belastning på skulderen ved ADL; arbejde og træning<br>Forebygge overbelastning af den opererede struktur og tidlig re-skade<br>Sports specifik træning tilpasset den individuelle sportsgren |
| Atleter                                                                            | Videre plan for retur til sport: Skal afspejle kravene i sportsgrenen, niveau og mængde af træning i sportsgrenene der forventes at vende tilbage til.<br>Særligt ved kontakt sport og overhead sport bør en indfasning til træning overvejes med gradvis deltagelse i dele af træningen                 |
| Rehabiliteringsmål<br>for afslutning af<br>forløb                                  | Koordiner den videre træning med den tilknyttede Sportsfysioterapeut<br>Paratheds øvelser<br>Test for retur til sport<br>Krav til funktion (krav til OE, kontaktsport, antal trænings timer osv.)                                                                                                        |

Sidst revideret

Dorthe Ryberg 27-11-2025

Laura Mønsted Krohn 27-11-2025