

Patellaluxation, behandlingsriktlinjer

- [Behandling](#)
- [Uppföljning](#)

Behandling

Om kvarstående luxation trycks patella försiktigt mot mitten samtidigt som knät rätas ut. Patella ska vara reponerad innan röntgen. Tappa knät vid hemartros.

Fri kropp eller osteokondral fraktur kan vara indikation för akut artroskopi.

Remiss till sjukgymnast för rehabiliteringsträning. Rörelseträning/belastning inom smärtgräns tillåten men försiktighet med flexionsträning första 3 veckorna. Kryckkäppar kan behövas 1-2 veckor för ett bra gångmönster. Rehabiliteringstiden är minst 2-3 månader och idrottare ska informeras om det.

Om recidiverande luxationer trots fullgod sjukgymnastisk rehabilitering kan det vara aktuellt med kirurgisk stabilisering.

Ortosbehandling

Hos patient med recidiv eller med kvarstående besvär kan patellastabiliserande ortos användas.

Sjukgymnastiska behandlingsåtgärder

Försiktig med flexionsträning i 3-5 dagar. Muskelrehabilitering påbörjas direkt med successivt ökad svårighetsgrad. Patienten har ofta en markant hydrops som påverkar quadricepsaktiviteten. Det är därför viktigt att så snart som möjligt reducera svullnaden med hjälp av cirkulationsträning. Även kyla kan med fördel provas. Muskelstimulering över VMO (m. vastus medialis obliquus) kan användas i kombination med isometriska kontraktioner.

Vid vardagliga sublaxationsbesvär är det viktigt att träna quadriceps (VMO), samt stretcha och träna laterala strukturer (gluteer). Dessa blir ofta strama och patienten hamnar i ett adducerat inåtroterat läge vid gång. För femuropatellarleden verkar det vara en fördel att träna i closed chain. Patienten har ofta nedsatt quadricepskontroll i 20-30° flexion och denna del av rörelsebanan tränas med fördel med lätta knäböjningar framför en spegel. Observera att det inte ska smärta.

Uppföljning

Kontinuerlig uppföljning av behandlingsresultat via sjukgymnast.

Postoperativ uppföljning vid Elmslie Trillat enligt sjukgymnastiska riktlinjer.

[Patellaluxation samt för patienter som opererats med Elmslie Trillat, sjukgymnastiska behandlingsriktlinjer, Folkhälsa och sjukvård, Region Jönköpings län](#)

Mer information

Detta är en fördjupning till [Traumatiska knäskador](#)

Uppdaterad: 2019-11-22

Åsa Pettersson, Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral, Vårdcentralerna Bra Liv
fakta@rjl.se