

Vägledning vid behandling av traumatiska knäskador

Lokalisation	Svårighetsgrad	Behandling	Uppföljning efter skada	Rehabiliteringstid
Mediala kollateralligament	Lätt skada, stabilitet eller minimal instabilitet, 0–5 mm glapp (grad 1).	Fysioterapi.	6 veckor.	Minst 3 månader.
	Måttlig instabilitet, 6–10 mm glapp (grad 2).	Fysioterapi, ortos.	6 veckor.	3 månader.
	Uttalad instabilitet, misstänkt totalruptur, >10 mm glapp (grad 3).	Kirurgi, ortos, fysioterapi.	Omgående och efter 6 veckor.	Minst 3 månader.
Laterala kollateralligament	Minimal skada, stabil eller minimal instabilitet, 0–5 mm glapp (grad 1).	Fysioterapi.	3–4 veckor.	Max 3 månader.
	Måttlig instabilitet, 6–10 mm glapp (grad 2).	Fysioterapi, ortos.	Omgående och efter 3–4 veckor.	3 månader.
	Uttalad instabilitet, misstänkt totalruptur, >10 mm glapp (grad 3).	Fysioterapi, kirurgi.	Omgående.	Minst 3 månader.
Främre korsband	Låst knä, vid kombinationsskador och/eller mycket hög aktivitetsnivå.	Artroskopi, fysioterapi.	Inom några dagar.	Minst 3–6 månader.
	Kvarstående instabilitet efter 3–6 månader.	Artroskopi, fysioterapi.	Efter 12 veckor.	Minst 9 månader.
Bakre korsband	Isolerad skada.	Fysioterapi, kryckor, ortos.	2 veckor.	3–6 månader.
	Skada med löst benfragment.	Kirurgi, fysioterapi.	Omgående.	3–6 månader.
	Besvär trots genomgången rehabilitering.	Kirurgi, fysioterapi.	Efter 8–12 veckor.	3–6 månader.
Menisk	Mindre ruptur.	Självläkning, fysioterapi.	Efter 1–2 veckor.	Minst 3 månader.
	Låst knä, större fri kropp, vid kombinationsskador och/eller mycket hög aktivitetsnivå och ingen föreliggande artros.	Artroskopi, fysioterapi, ortos.	Omgående.	3–6 månader.
Patella	Förstagångsluxation.	Fysioterapi, kryckor, ortos.	4 veckor.	3 månader.
	Förstagångsluxation med misstanke om osteokondral skada, fri kropp.	Kirurgi, fysioterapi.	Omgående.	Minst 3 månader.
	Recidiverande luxation.	Kirurgi, ortos, fysioterapi.	1–2 veckor.	3–6 månader.