

Fysioterapi etter korsbåndsskade

og eventuell operasjon ved Hjelp24 NIMI på Ullevål stadion

Hjelp24



NIMI

En korsbåndsskade er en alvorlig kneskade som krever lang rehabilitering enten man skal ha en korsbåndsskadeoperasjon med rekonstruktiv kirurgi, eller følge et ikke-operativt behandlingsopplegg. For å gjenvinne god funksjon i det skadde kneet bør man følges tett av fysioterapeut i 6-12 måneder etter skade og eventuell operasjon. Vi har korte ventetider og tilbyr oppfølging med høy kompetanse.

Forskningstilknytning

Hjelp24 NIMIs knegruppe tilrettelegger årlig rehabilitering for ca 500 pasienter med fremre korsbåndsskade. Vi har en egen forskningsavdeling med tilknytning til Oslo Universitetssykehus Ullevaal og Norges Idrettshøgskole og har i flere år hatt fremre korsbåndsskader som et satsningsområde. Vi har derfor både leger og fysioterapeuter involvert i ulike forskningsprosjekter, og har utarbeidet kvalitetssikrede treningsprotokoller og rutiner for systematisk testing og langtidsoppfølging. Mange av de som rehabiliteres hos oss får mulighet til utvidet oppfølging gjennom deltagelse i forskningsprosjekter. All oppfølging og testing i forbindelse med prosjekter er kostnadsfritt.

Opptrening og råd om eventuell operasjon

Etter en fremre korsbåndsskade er mange usikre på om de skal gjennomgå operativ behandling eller ikke, og det er også mange spørsmål om retur til idrett. Ved Hjelp24 NIMI vil du få informasjon og anbefalinger basert på oppdatert forskning, og målrettet opptrening der rehabiliteringen ledes og kontrolleres av spesialister i idrettsfysioterapi. Vi har god kontakt med ortopedene, korte kommunikasjonslinjer og et tett tverrfaglig samarbeid underveis i rehabiliteringen. Vi har også stor treningsavdeling med alt nødvendig utstyr for optimale resultater.



falinger basert på oppdatert forskning, og målrettet opptrening der rehabiliteringen ledes og kontrolleres av spesialister i idrettsfysioterapi. Vi har god kontakt med ortopedene, korte kommunikasjonslinjer og et tett tverrfaglig samarbeid underveis i rehabiliteringen. Vi har også stor treningsavdeling med alt nødvendig utstyr for optimale resultater.

Behandlingstid etter korsbåndsskade

Vi anbefaler veiledning av fysioterapeut 2 til 4 ganger i måneden i 3 til 6 måneder. Etter en korsbåndsskadeoperasjon bør man ha tettere oppfølging i starten, og rehabiliteringen varer vanligvis i til sammen 9 til 12 måneder. Det meste kan gjøres i grupper, og egentrening gjennomføres med abonnement i vårt eller annet treningsstudio.

Test av knefunksjon

I tillegg til rehabilitering tilbyr vi også testing av kneets styrke og funksjonelle stabilitet. Testene er godt validert i forskning og gjøres for å sikre at kneet er tilstrekkelig rehabilitert før operasjon eller tilbakegang til idrett. Testen tilbys både pasienter som har gjennomført sin rehabilitering ved Hjelp24 NIMI, og pasienter som har vært til oppfølging hos annen fysioterapeut.

Fysioterapeuter som jobber mye med korsbåndsskader ved Hjelp24 NIMI:

- Fysioterapeut for landslag alpint kvinner **Maren Stjernen**
- Fysioterapeut, PhD **Ingrid Eitzen**
- Fysio- og manuellterapeut for damelandslaget i håndball, **Jan Henning Løken**
- Fysio- og manuellterapeut for U-21 landslaget i fotball **Thomas T. Ødegaard**
- Spesialist i idrettsfysioterapi og doktorgradsstipendiat **Håvard Moksnes**

Det offentlige tilbudet innen spesialisert rehabilitering i Oslo har lav kapasitet, og stadig flere pasienter velger å benytte privat eller forsikringsbasert fysioterapi. Mye av oppfølgingen med justering av treningsprogram kan gjennomføres med fysioterapeuten i grupper i styrkerommet.



Priser fysioterapeut med spesialisering idrettsfysioterapi og/eller manuellterapi:

Førstegangskonsultasjon, 60 min	710,-
Individuell oppfølg.time, 30 min	435,-
Oppfølg.time i gruppe, 60 min	220,-

Test av knefunksjon før operasjon eller før tilbakegang til idrett:

Styrketest, hinketester og gjennomgang med rapport	710,-
Funksjonstest	850,-

Spesialtilbud til pasienter som har rett til full refusjon hos fysioterapeut etter skade og operasjoner:

50% rabatt på 6 mnd. trening	1900,-
Tilbudet forutsetter oppfølging av fysioterapeut ved Hjelp24 NIMI.	

Kontakt Hjelp24 NIMI:

Tlf.: 815 17 090

e-post: ullevaal@hjelp24.no

Håvard Moksnes

havard.moksnes@hjelp24.no

www.hjelp24.no
www.aktiv-rehab.no



www.facebook.com/hjelp24nimi