



Åre 221226
Ver. 1: 2023

ALPINT

Protokoll för återgång till snö efter korsbandsskada

Detta protokoll har utformats för att underlätta återgång till skidåkning efter korsbandsskada. Protokollerna har framtagits i samråd med skidtränare på Svenska Skidförbundet och fysioterapeut Fia Bringby, specialist inom fysisk aktivitet och idrottsmedicin.

Protokollerna är skapade för att ge åkare och tränare en rekommendation över hur återgång till skidåkning kan se ut. Det är viktigt att ansvarig läkare och fysioterapeut gett klartecken till skidåkning innan protokollet tillämpas och ingen skidåkning rekommenderas innan det gått minst nio månader efter korsbandsrekonstruktion. Efter nio månader har det nya korsbandet en betydligt bättre hållfasthet och återfallsskador har historiskt minskat med cirka 30 procent efter denna tidsgräns. Skidåkning är en idrott med enorma krafter vilket ställer höga fysiska krav på den aktive.

Styrkemässigt bör den aktive minst ha minst 90 procents styrka i sitt opererade ben jämfört med sitt icke opererade ben innan återgång till skidåkning. Dessa tester utförs av ansvarig fysioterapeut och slutgiltigt beslut sker i samråd med opererande läkare. Även fystester bör vara godkända innan åkarens återgång till full tävlingsidrott igen.

Målet med protokollet är att återgång ska ske i lugn takt, så säkert som möjligt och att den aktive kan känna sig redo att stegvis öka belastningen i sin skidåkning. Det är viktigt att stegring sker successivt samt med planerad vila och återhämtning mellan skidpass. Uppvärmning och nedvarvning ska vara en daglig rutin. Inledande skidåkning bör ske i lättare terräng och på preparerat underlag för att minimera de yttre krafterna som man påverkas av som skidåkare. Det är viktigt att hitta rätt dosering i skidåkningen så planera för 1-2 dagars åkning och sedan vilodag. Antalet åk ska ske i samråd med tränare och fysioterapeut utifrån knähälsa, terräng och underlag. Var lyhörd för trötthet och symptom från knäet.

Symptom som svullnad, smärta, nedsatt rörlighet eller hälta talar för att belastningen är för hög. Den aktive bör då avbryta skidträningen. Skidträningen



bör även avbrytas vid trötthet och nedsatt förmåga att utföra övningar med god teknik.

FAS 1	Skidförberedande övning dag 1 Sker hemma inomhus
Kriterier	Den aktive bör ha minst 90% styrka i opererat ben i styrketester och funktionella tester jämfört med sitt icke opererade ben. Åkaren ska ha fått godkänt av sin läkare och fysioterapeut att påbörja skidåkning. Mer än 9 månader ska ha gått sedan operationstillfället.
Progression	<input type="checkbox"/> Knäböj med pjäxor 2x15 <input type="checkbox"/> Gå med pjäxor 2x100 m

FAS 2	Inledande skidåkning på SL-skidor i låg fart 5 dagar i fas 2 rekommenderas Skidåkning på preparerat underlag, lätt terräng, och med mildare material-set-up.
Kriterier	Bör klara fas 1 utan svullnad, smärta
Progression	<input type="checkbox"/> Sladdsväng neutral position <input type="checkbox"/> Hockeystopp med parallella knän <input type="checkbox"/> Plogsväng till parallell <input type="checkbox"/> Plog med steptouch <input type="checkbox"/> Cha-Cha <input type="checkbox"/> Hasa med gnugg <input type="checkbox"/> Hasa sida – kanta dalskida <input type="checkbox"/> Hasa sida – kanta överskida <input type="checkbox"/> Julgranen – kant till kant <input type="checkbox"/> Skärande sväng parallella skidor och knän – låg hastighet <input type="checkbox"/> Snurra med plana skidor <input type="checkbox"/> Sladdsväng med lyft innerskida med och utan stavar <input type="checkbox"/> Javelin turn på sladd – med och utan stavar <input type="checkbox"/> Hundpissarsväng <input type="checkbox"/> Svänga på en skida <input type="checkbox"/> Hoppkortsäng

FAS 3	Skidåkning på GS-skidor 3 dagar I fas 3 rekommenderas Skidåkning på preparerat underlag, i lätt terräng, och med mildare material-set-up. Var noga med dosering av åk och åktid utifrån skidbackens längd och terräng
Kriterier	Bör klara att utföra fas 2 på SL-skidor utan svullnad, smärta, minskat rörelseomfång samt utan hälsa
Progression	<input type="checkbox"/> Upprepa fas 2 på långa skidor.



FAS 4	Styrd friåkning 2 dagar i fas 4 rekommenderas Skidåkning sker på preparerat underlag i lätt till medelbrant terräng SL- eller GS-skidor används utifrån yttre förhållanden
Kriterier	Bör klara övningarna på långa skidor med god kontroll. Måste kunna klara 3 dagars aktivitet utan några symptom från knät.
Progression	<input type="checkbox"/> Friåkning låg intensitet med fokus på position, balans, knävinklar och varierad svängradie <input type="checkbox"/> Jobba med balans och tillit till båda ben, parallella skidor <input type="checkbox"/> Utmana med längre åk med bibehållen kontroll <input type="checkbox"/> Fortsatt lägre hastighet med sladd till lättare kantning

FAS 5	Stegrad styrd friåkning 3 dagar i fas 5 rekommenderas Skidåkning på preparerat underlag i medelbrant terräng SL- eller GS-skidor används utifrån yttre förhållanden
Kriterier	Bör klara liksidig belastning i svängar i medelbrant terräng.
Progression	<input type="checkbox"/> Åkning med fokus på varierad svängradie, ökad kantning/vinklar, rundade svängar. <input type="checkbox"/> Norwegian drill <input type="checkbox"/> Swiss drill <input type="checkbox"/> Sladdsväng med hopp i svängväxel <input type="checkbox"/> Lågavlastning/böjavlastning <input type="checkbox"/> Olika stavisättningsövningar <input type="checkbox"/> Öppen sladdade parallellsväng <input type="checkbox"/> Superman och Omvänd Superman <input type="checkbox"/> Stavar låsta bakom rumpan* <input type="checkbox"/> Get over it drill <input type="checkbox"/> Skärande sväng med medelintensitet.

FAS 6	Stegrad styrd friåkning och inslag av bana 4 dagar i fas 6 rekommenderas Skidåkning på preparerat underlag medelbrant terräng SL- eller GS-skidor används utifrån yttre förhållanden
Kriterier	Bör kunna variera svängradie med god kontroll Bör klara enbensövningar på skidor med god kontroll Bör klara att variera grad av kantning i sväng med kontroll beroende på terräng Bör kunna hantera brantare terräng i något högre fart med gott självförtroende.
Progression	<input type="checkbox"/> Fortsätta med avancerade övningar från fas 5 i svårare terräng och underlag. <input type="checkbox"/> Friåkning längre åk med högre intensitet och tempoväxlingar <input type="checkbox"/> Sektionsåkning morötter alt. kortkäpp <input type="checkbox"/> Sektionsåkning i bana, långkäpp sväng i sväng



FAS 7	Återgång till träning med gruppen, sektioner i banan Rekommenderar 5-10 dagar i fas 7 beroende på självförtroende Skidåkning sker i medelsvår till brantare terräng på hårdare underlag
Kriterier	Bör kunna åka bana på varierad terräng och i brantare terräng Klara att skapa fullt tryck på skidor i svårare terräng Bör ha god tillit till sitt knä och återfått 100 procent uthållighet och styrka på styrketester opererat ben Bör ha goda övriga fysiska värden på Ironman och liknande test Bör vara i full fysisk form som motsvarar minst tidigare fysiska testvärden Bör ha minst 90 procent på ACL-RSI
Progression	<input type="checkbox"/> Sektioner i bana i varierad terräng på varierat underlag <input type="checkbox"/> Inleder fas med sektionsåkning som övergår till fullängdsbana utifrån yttre förhållanden och självförtroende <input type="checkbox"/> Den aktive börjar med lägre intensitet och bör kunna slutföra med full intensitet innan denne går vidare till nästa fas

FAS 8	Delta på fullt träningspass med grupp Rekommenderar 4-10 dagar i fas 8 beroende på självförtroende
Kriterier	Bör klara att delta på så gott som en full träning med full fokus med medel till full intensitet.
Progression	<input type="checkbox"/> Hårt underlag <input type="checkbox"/> 6-8 åk SL/GS fullängdsbana <input type="checkbox"/> Mer tekniskt fokus, linje, intensitet

FAS 9	Delta på fullt träningspass med tidtagning Rekommenderar 4-10 dagar i fas 9
Kriterier	Bör klara fullt träningspass 6-8 åk utan symptom från knä Ska klara att anpassa sin åkning till alla typer av terräng och underlag Bör ha 100% på ACL-RSI
Progression	<input type="checkbox"/> Tidtagning i så tävlingslika förhållanden som möjligt (Ev starta som föråkare i tävling).

FAS 10	Delta på tävling
Kriterier	Full tillit till knä och kapacitet. Inga kvarstående symtom från knät.
Progression	<input type="checkbox"/> Återgång till race