



SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET®  
SWEDISH SKI ASSOCIATION



# Återgång till snö

EFTER KORSBANDSSKADA



# INTRODUKTION

## Protokoll för återgång till snö efter korsbandsskada

Detta protokoll har utformats för att underlätta återgång till skidåkning efter korsbandsskada. Protokollet är skapat 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 återfallskador 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 håltalar 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.

## Framtaget av Svenska Skidförbundet

Protokollet har skapats i samråd med skidtränare, fysioterapeuter och fystränare på Svenska Skidförbundet med ett extra stort tack till Fia Bringby, fysioterapeut och specialist inom idrottsmedicin.



## 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

Knäböj med pjäxor 2x15  
Gå med pjäxor 2x100

## 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 materialset-up.

### Kriterier

Bör klara fas 1 utan svullnad, smärta.

### Progression

Sladdsväng neutral position

Hockeystopp med parallella knän

Plogsväng till parallell

Plog till steptouch

Cha-Cha

Hasa med gnugg

Hasa sida – kanta dalskida

Hasa sida – kanta överskida

Julgranen – kant till kant

Skärande sväng parallella skidor och knän – låg hastighet

Snurra med plana skidor

Sladdsväng med lyft innerskida med och utan stavar

Javelin turn på sladd – med och utan stavar

Hundpissarsväng

Svänga på en skida

Hoppkortsväng

## FAS 3

Skidåkning på GS-skidor.

3 dagar i fas 3 rekommenderas.

Skidåkning på preparerat underlag, i lätt terräng, och med mildare materialsetup.

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 hälta.

### Progression

Upprepa fas 2 på långa skidor.

**SCANNA ELLER KLICKA PÅ  
QR-KODEN FÖR SAMTLIGA  
ÖVNINGAR I FAS 2 & 3**



## 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

Friåkning låg intensitet med fokus på position, balans, knävinklar och varierad svängradie.

Jobba med balans och tillit till båda ben, parallella skidor.

Utmana med längre åk med bibehållen kontroll.

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

Åkning med fokus på varierad svängradie med ökad kantning/vinklar, rundade svängar.

Norwegian drill

Swiss drill

Sladdsväng med hopp i svängväxel

Lågavlastning/böjavlastning

Stavisättningsövning 1 (Vanlig)

Stavisättningsövning 2 (Dubbel)

Stavisättningsövning 3 (Dubbel samma sida)

Öppen sladdade parallellsväng

Superman

Omvänd Superman

Stavar låsta bakom rumpan

Get over it drill

Skärande sväng med medelintensitet.

SCANNA ELLER KLICKA PÅ  
QR-KODEN FÖR SAMTLIGA  
ÖVNINGAR I FAS 5 & 6



## 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

Fortsätta med avancerade övningar från fas 5 i svårare terräng och underlag.

Friåkning längre åk med högre intensitet och tempoväxlingar.

Sektionsåkning morötter alt. kortkäpp.

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

Sektioner i bana i varierad terräng på varierat underlag.

Inleder fas med sektionsåkning som övergår till fullängdsbana utifrån yttre förhållanden och självförtroende.

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

Hårt underlag

6-8 åk SL/GS fullängdsbana.

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

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

Återgång till race.



**SVENSKA  
SKIDFÖRBUNDET**<sup>®</sup>  
SWEDISH SKI ASSOCIATION