

Stabilitetstester menisk och ligament

Sidled och kollateralligament

Sidovacklingstester

Låt patienten ligga på britsen. Undersök knäet först med rakt ben, därefter med 20 graders flexion. Valgus- och varusvackla och håll knäet stabilt. Ett tydligt stopp ska kännas.

Valgusvackling – tyder på medial kollateralligamentskada

Varusvackling – tyder på lateral kollateralligamentskada

Instabilitet med rakt ben tyder på kombinationsskada av kapsel och ledband, tibiafraktur eller bakre korsband.



Stabilitet i korsband

Lachmans test (främre korsband)

Placera en hand runt femur och den andra runt underbenet. Avslappnat ben i 20–30 grader vinkel. Rucka underbenet upp och ner omväxlande.

Vid tydlig dislokation och/eller mjukt stopp är testet positivt.

Bra test i akutläge när hydrops föreligger.



Draglådetest (korsband)

Flektera 90 grader och utåtrottera fot. Sätt dig försiktig över fot. Greppa underben med bägge händer, sätt tummar under ledspringan.

Främre draglåda – test av främre korsband.

Dra benet mot dig, notera eventuell dislokation, både framifrån och från sidan.

Bakre draglåda – test av bakre korsband.

Tryck benet ifrån dig. Använd mer kraft än vid främre. Draglådetest. Ett tydligt stopp ska kännas.



Menisktester

McMurray's test

Flektera benet 90 grader i knä och 90 grader i höft. Sätt ena handen över knäet och andra om hälen.

Mediala menisken – Roterar hälen inåt samtidigt som du roterar underbenet utåt. Håll knäet på plats, pressa samman händerna och flektera/extendera långsamt i höftled och knäled. Positivt vid smärta och eventuellt ett kännbart klick i knäet.

Lateral menisken – Samma grepp och teknik som ovan. Roterar underbenet inåt.



Apleys test

Patienten ligger på mage med knäet i 90 graders vinkel. Fatta tag i mellanfot och häl.

Komprimera och testa

- **mediala menisken** genom att rotera häl inåt
- **lateral menisken** genom att rotera häl utåt.



Patellatest

Apprehension test

Utförs vid misstanke om patellainstabilitet.

Patienten ligger på en bänk. Flektera knäet 20 grader. Tryck patella lateralt.

Testen är positivt vid smärta, obehag eller avväjning och kontraktion av m. quadriceps.

