

Patientinformation

Korsbandsoperation

Dagkirurgi

Före operation

Du bör inte ägna dig åt kontaktsport eftersom det kan förvärra skadan. Däremot är balans- och styrketräning att rekommendera så att muskulaturen stärks inför operationen.

För de patienter som är akut skadade och väntar på operation av korsbandet är det absolut nödvändigt att full rörlighet återfås före operationen, annars blir det mycket svårt att komma i gång med rörligheten efter ingreppet.

Vi rekommenderar kontakt med fysioterapeut på hemorten för att optimera träningen inför operationen. Det är också dit du vänder dig för att prova ut kryckor som du behöver efter operationen. Ingen remiss behövs. Du bokar själv tid via webben eller per telefon. Du hittar information om din närmaste rehabiliteringssenhets på 1177.se under fliken "hitta vård".

Kom ihåg att ta med dig kryckorna till sjukhuset på operationsdagen.

Inför operationen får du, vid ett tillfälle, träffa fysioterapeut på sjukhuset för bedömning av stabilitet, rörelseomfång och funktion i knät. 6 månader efter operationen görs undersökningen om för att utvärdera för att utvärdera operationsresultatet och efterföljande rehabilitering.

Undersökningen dokumenteras i ett nationellt kvalitetsregister för korsbandspatienter. Där skall du också mata in uppgifter om ditt knä. Du som ska operera ditt korsband skall vara registrerad i svenska korsbandsregistret. Om du inte gjorde det på läkarbesöket kan du göra det via denna länk <http://www.acregistret.nu/>



Operationen

Operationen sker under narkos. Vi opererar helt artroskopiskt, dvs utan att öppna knäleden. Det nya korsbandet konstrueras av en eller två senor, fram- eller baksidan av knät.

Du får dropp under operationen med antibiotika, som skydd mot infektion i knät. Vid slutet av operationen sprutar vi in en blandning av lokalbedövning och morfin i knät för att ge en smärtlindring, som oftast räcker upp till ett dygn.

Rökning

Vid all form av operation det viktigt att sluta röka. Det är viktigt för cirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka. Det minskar risken för infektion.

Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.

Efter operation

Du får tillbringa eftermiddagen på uppvakningsavdelningen. Vanligtvis får du åka hem.

Ibland kan smärtorna vara besvärande och du blir inlagd på en vårdavdelning över natten, men detta är ovanligt.

Förband

Benet svullnar efter operationen. För att minska svullnaden är det viktigt att benet ligger i **högläge med knät helt sträckt**.

Du får också ett **kylbandage** mot svullnaden och för smärtlindring.

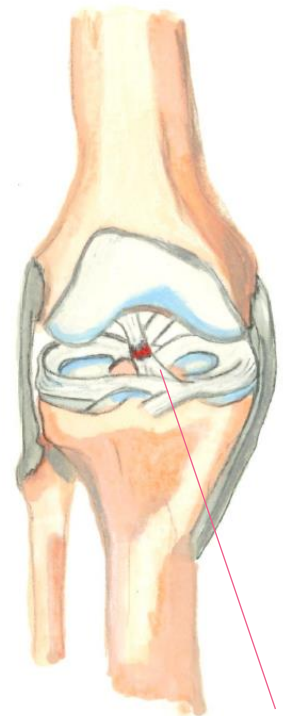
Kylförbandet bör sitta på hela första natten efter operationen. Kylförbandet får du med dig hem och bör användas ofta under första veckan, gärna flera timmar per dag. Därefter använder du det efter behov. Se till att du alltid har ett par kylelement i frysen så du kan byta ut dem när kyleffekten avtar.

Om stygn skall tas bort sker detta vanligtvis hos distriktssköterska efter cirka två veckor eller vid återbesöket. Absorptionsförband, tejp eller plåster **ska inte bytas** i hemmet. Vid behov av nytt förband, gå till distriktssköterskan för hjälp med omläggning. Förbandet sitter kvar till dess att stygnen avlägsnats.

Kompressionsstrumpa ska sitta på hela dygnet första veckan, därefter kan du använda den vid behov om benet fortfarande är svullet.

Hygien

Om du tar av kompressionsstrumpan går det bra att duscha dagen efter operation eftersom såret skyddas av ett vattentätt förband.



Trasigt främre korsband

©Jessica Larsson

Sjukskrivning

Du blir sjukskriven cirka sex veckor beroende på vilket jobb du har. Endast patienter med mycket tungt arbete blir sjukskrivna längre. Patienter med lätt arbete kan oftast arbeta inom två veckor.

Smärtlindring

Recept på smärtstillande läkemedel, läkemedel mot inflammation och ibland antibiotika som profylax mot bakterier skickas elektroniskt till apoteket.

Komplikationer

Normalt blir det en svullnad över knät och fotleden. Det kan bli blåmärken ända ner till tårna. Om du får feber, värk och kraftig svullnad i knät, kan det vara en infektion och du skall då ta kontakt med läkare.

Om du har en kvarstående kraftig svullnad och värmeökning från vaden efter en vecka är det viktigt att du tar kontakt med Ortopedmottagningen.

Återbesök till läkare

Du får ett återbesök till operatören 4–6 veckor efter operationen för kontroll.

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

Att tänka på hemma

Det är viktigt att börja gå normalt så fort som möjligt efter ingreppet. Även trappgång är tillåtet direkt efter operationen.

Använd kryckor vid behov, till exempel om du haltar när du går, skall gå längre sträckor eller om du vistas i folksamlingar där risk för knuffar finns, exempelvis i skolan eller köpcentra med mera.

Full böjning och sträckning i knät eftersträvas snarast efter operationen. Se till att följa träningsprogrammet enligt plan. Det är framför allt viktigt att tidigt få tillbaka sträckförmågan. Böjningen ska du också träna aktivt efter förmåga.

Rehabilitering

Ditt aktiva deltagande i din rehabilitering är av yttersta vikt för att du ska återfå en så god funktion som möjligt i ditt knä. Nedanstående tidsangivelser är ungefärliga och rehabiliteringen anpassas utifrån dina individuella behov. Rådgör med din behandlande fysioterapeut.

Under de första veckorna efter operationen, när såren läker, är målsättningen att minska svullnad samt att återfå rörlighet och normalt gångmönster. Full sträckning med benets vikt är tillåtet direkt efter operationen, men inte med tyngder förrän efter sex veckor.

För att minska smärta och svullnad: vila med benet i högläge och använd kylförbandet.

Vecka 0–2

Börja med övningarna i den här foldern direkt efter operationen enligt instruktion. Det är viktigt att så fort som möjligt kunna sträcka fullt i knät igen för att återfå ett naturligt gångmönster. Detta underlättas oftast av stöd av kryckor initialt. Övningarna är dessutom effektiva för att minska svullnaden i knät och därmed även smärtan.

Vecka 2–6

Träna styrka och balans utan yttre belastning. När stygnen tagits och såret är helt läkta går det bra att påbörja vattenträning om tillgång till bassäng finns.

Vecka 6–12

Styrketräning med yttre belastning kan påbörjas och lätt löpträning inomhus eller på löpband.

Månad 3–6

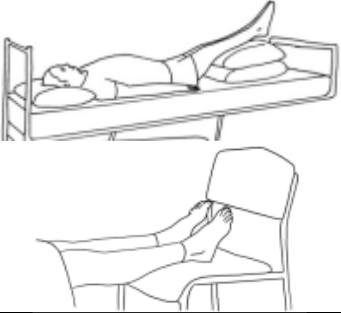
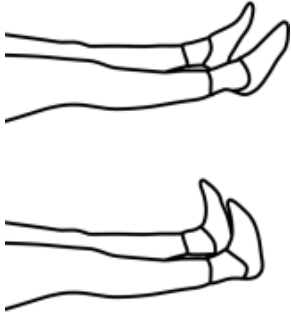

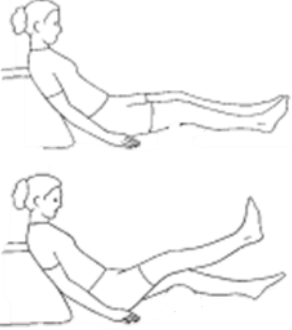
Fortsatt styrketräning med ökande belastning. Löpträning utomhus och grenspecifik träning utan kroppskontakt.



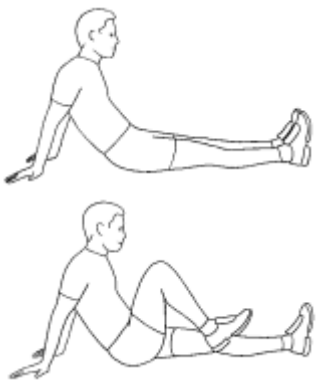
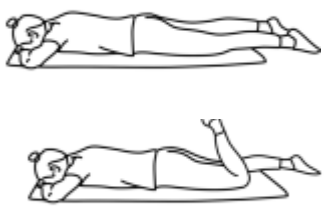
Efter sex månader


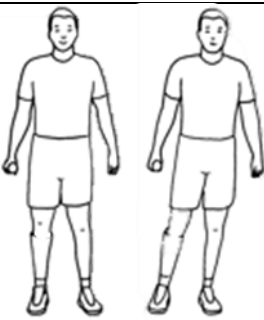
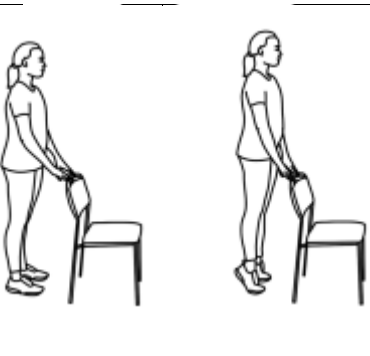
Kontroll hos fysioterapeut på sjukhuset och därefter återgång till full aktivitet om rehabiliteringen gått plan enligt. Det är viktigt att känna till att rehabiliteringen ofta tar längre tid och enligt dagens rekommendationer bör man återgå i full kontaktidrott tidigast 9–12 månader efter operationen.

Träningsprogram vecka 1–2

Gör följande övningar i ett kontrollerat tempo 3–5 gånger/dag. Var noga med att ta ut rörligheten så långt smärtan tillåter.

| | |
|---|---|
|  | <p>Högläge</p> <p>Vila med foten i högläge och använd kylförbandet ofta den första tiden efter operationen för att minska smärta och svullnad.</p> |
|  | <p>Fottramp</p> <p>Trampa kraftfullt med fötterna uppåt och neråt.</p> <p>Upprepa: 20–40 gånger varje vaken timme eller vid svullnad</p> |
|  | <p>Knästräck</p> <p>Vinkla upp foten mot dig. Spänn och slappna i muskeln på framsidan av låret i korta sekvenser så att knävecket pressas ner mot underlaget när muskeln är spänd.</p> <p>Upprepa 20–25 gånger</p> |
|  | <p>Benlyft</p> <p>Vinkla upp foten mot dig och spänn främre lårmuskeln så att knävecket pressas ner mot underlaget. Lyft därefter hela benet uppåt ca 10 cm, håll kvar 5 sekunder. Sänk ner benet igen.</p> <p>Upprepa 10–15 ggr</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Knästräck Spänn låret och pressa ner knävecket mot ett hoprullat badlakan/kudde samtidigt som underbenet lyfts upp</p> <p>Upprepa 10–15 gånger</p> |
|  | <p>Knästräck Ligg eller sitt med hälen på ett hoprullat badlakan/kudde. Spänn låret så att knät pressas neråt mot underlaget.</p> <p>Upprepa 15–20 gånger</p> |
|  | <p>Böjövningar Dra foten efter golvet in mot skinkan så att knät böjs. Räta sedan ut benet igen. OBS! Se till att inte lyfta höften från underlaget.</p> <p>Upprepa 10–15 gånger</p> |
|  | <p>Knäböj Böj upp benet så långt det går och håll kvar cirka 5-10 sek.</p> <p>Upprepa 10–15 gånger</p> |

| | |
|--|---|
|  | <p>Knäböj Glid med foten bakåt under stolen så långt det går och sedan så långt fram du kan. Hela fotsulan ska vara i golvet under hela rörelsen.</p> <p>Upprepa 10–15 gånger</p> |
|  | <p>Balans och muskelkontroll Stå höftbrett. Spänn lårmuskeln på det opererade benet och lägg över kroppstyngden med knät rakt.</p> <p>Upprepa 20 gånger</p> |
|  | <p>Styrka och muskelkontroll Gör tåhävning på 2 ben. Ha gärna lätt stöd med händerna mot ett bord eller en stol.</p> <p>Upprepa 10–15 gånger</p> |

Kontakt

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14

Innehållsansvariga

Ioannis Karikis, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare