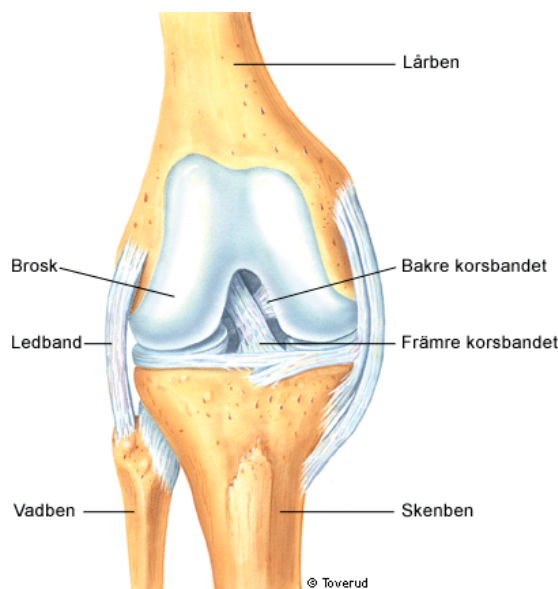


Främre korsbandsoperation – information inför operation, Jönköping

Främre korsband

Knäleden utsätts för stora krafter vid belastning eftersom den är belägen mellan kroppens två längsta hävarmar. Skaderisken är mycket stor. Viktiga strukturer i knäleden är yttre och inre sidoledbandet, främre och bakre korsbandet och inre och yttre menisken. Främre och bakre korsbandet ligger mitt i knäet och ligger som ett ”kryss”. Främre och bakre korsbandet förhindrar att underbenet skjuts framåt-bakåt i förhållande till lårbenet. De har även en stor betydelse för stabiliteten av knäleden i sidled vid sträckning. En främre korsbandsskada är vanligt framför allt inom idrotten där knäet kan utsättas för ett vridvåld eller en översträckning av knäleden.



Höger knäled sedd framifrån.

Före operation

Före operationen ska du ha rehabiliteringstränat ditt knä hos fysioterapeut/-sjukgymnast. En rimlig rehabiliteringstid kan vara 3-6 månader. Ibland tas beslut om att operation görs redan efter cirka 4-6 veckor i stället för att genomföra en längre rehabilitering av knäskadan. Rehabiliteringsträning kan inte alltid kompensera för det skadade främre korsbandet. Smärta, känsla av ostadighet (instabilitet) och att knäet viker sig är vanliga symtom. Höga krav på knäets funktion i arbetslivet eller i idrottssammanhang kan leda till att knäet behöver

opereras. Dina förväntningar på operation angående funktion, fritidsaktiviteter och eventuell värk diskuterar du med operatör/fysioterapeut/sjukgymnast.

Operation

Det finns många olika metoder när det gäller en främre korsbandsoperation. Den vanligaste metoden är att använda senor på knäledens in- och baksida (hamstrings) för att göra ett nytt främre korsband. Man kan även använda en bit av knäskålssenan med vidhängande benbit från knäskål och dess fäste på skenbenet.

Efter operation

Operationen görs på dagkirurgiska avdelningen och du går hem samma dag som operationen. Du får ett förband på knäet och en elastisk strumpa. Denna ska du ha på knäet en vecka efter operationen, sedan byter du till den strumpa som du fått med dig från operation, så kallad Tg-grip. Du får också med dig ett kylbandage (IceBand), som du ska använda i smärtlindrande och avsvällande syfte. Som regel får du ta blodförtunnande medicin i injektionsform (spruta) i 10 dagar efter operationen. Om menisken är trasig kan den ibland sys. Då kan ett knäskydd behöva användas i 6 veckor och träningen anpassas efter detta.

Återbesök

Du kommer att bli uppringd av sjuksköterska på Ortopedmottagningen 1-3 dagar efter din operation för att kontrollera att allt är väl. Förbandsbyte ska ske efter en vecka. Om det finns stygn tas dessa bort på din vårdcentral två veckor efter operationen. Har du stygn som försvinner av sig själv behöver du endast göra förbandsbyte på vårdcentralen och tejpen som sitter över såren ska sitta kvar i tre veckor.

Du bokar själv tid på din vårdcentral för förbandsbyte och stygnborttagning. Du träffar vanligtvis operatören åtta till tio veckor efter operation och efter sex månader.

Träning

Efter operationen är det tillåtet att belasta på benet direkt och det är viktigt att man försöker få tillbaka ett normalt gångmönster så snart som möjligt. Använd två kryckkäppar vid gång tills du har en bra muskelkontroll och en god avsvullnad av knäleden. Du får hjälp av din fysioterapeut/sjukgymnast att bedöma när du kan sluta använda kryckorna. Självträning av muskelspänningar och rörelseträning påbörjas enligt ett knäträningsprogram (bifogas) redan operationsdagens kväll. Träningen bedrivs sedan med hjälp av fysioterapeut/sjukgymnast. Första besöket sker cirka en vecka efter operationen och det är bra att du har bokat tid för detta redan innan operationen.

Det är en lång rehabiliteringsperiod efter en främre korsbandsoperation.

Träningen är individuellt anpassad beroende på hur förutsättningarna är för just ditt knä. Cykla på en inomhuscykel kan man ofta börja med efter cirka 2 veckor. Träning i bassäng är tillåten när såret är läkt (cirka 3-4 veckor). Lätt jogging kan

ofta påbörjas efter cirka 3-4 månader. Du kommer att få kallelse för funktions- och styrketestning på Länssjukhuset Ryhov efter cirka 6 månader samt 1 år efter din operation. Det tar mellan 9-12 månader innan du är färdigrehabiliterad.

Kontakta oss

Vid frågor angående operationsbokning, operationsdag, smärta eller andra problem efter operationen kan du dagtid ringa sjuksköterska på ortopedmottagningen, telefon 010-242 15 00. Vid akuta besvär ska du ringa numret till din vårdcentral och bli vidarekopplad till jourcentralen/akutmottagningen.

Svenska korsbandsregistret

För att följa hur det går för de som opereras med en främre korsbandsoperation så följs patienterna i Svenska korsbandsregistret. Avsikten är att samla kunskap om operationstekniker och resultat i en gemensam databas. Vi ber dig därför att besöka www.aclregister.nu och fylla i patientdelen redan innan operationen.

Vid frågor om registret vänligen kontakta Anna Pappas, som är koordinator för registret i Sverige. E-post: anna.pappas@aclregister.nu