

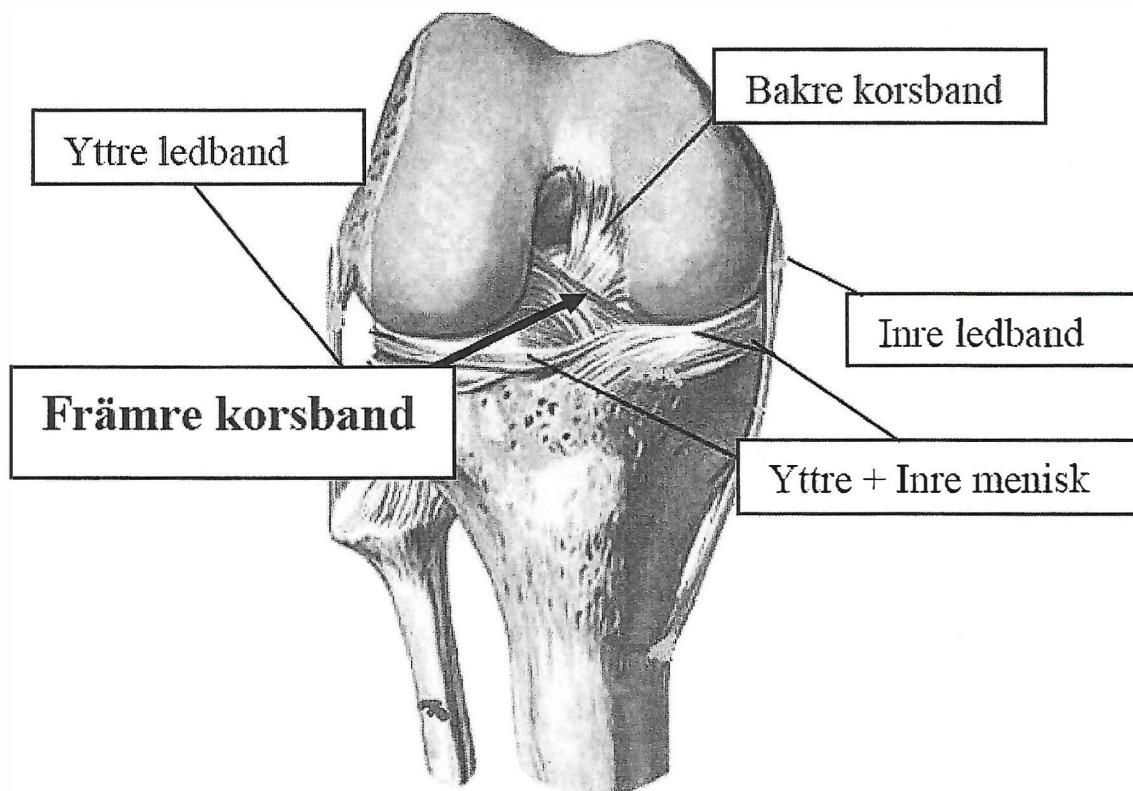
Information inför operation

Främre korsbandsrekonstruktion

KOPIA

Främre korsband

Knäleden utsätts för stora krafter vid belastning och detta beroende på att 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 samt 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. Det 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.



Före operation

Före operationen ska du ha rehabiliteringstränat ditt knä hos sjukgymnast. En rimlig rehabiliteringstid kan vara 3–6 månader. Ibland kan dock beslut fattas om att operation görs redan efter cirka 4–6 veckor i stället för att genomföra en längre rehabilitering av knäskadan. Sjukgymnastisk träning kan inte alltid kompensera för det skadade främre korsbandet. Smärta, känsla av ostadighet (instabilitet) och att knäet viker sig är symptom som inte är helt ovanligt. Höga krav på knäets funktion i arbetslivet eller i idrottssammanhang kan således leda till att knäet behöver opereras. Dina förväntningar på operation angående funktion, fritidsaktiviteter och eventuell värk diskuterar du med operatören.

KOPIA

Operation - Främre korsbandsrekonstruktion

Det finns många olika metoder när det gäller en främre korsbandsrekonstruktion. Den vanligaste metoden för att göra ett nytt främre korsband 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.

Du får narkos och sover under själva ingreppet. En lokalbedövning ges också i knäet i smärtstillande syfte. Operationen görs på dagkirurgiska avdelningen i Karlshamnsoch du går hem samma dag som operationen.

Smärta

Det är av största vikt, för att minska smärtan efter operation att ta värktabletter regelbundet de första dagarna efter operation och därefter vid behov. Du får recept på smärtstillande läkemedel innan du åker hem.

Du får också ett kylbandage (IceBand) med dig hem som du ska använda för att minska smärta och svullnad. Du får även med dig "ispåsar" som du byter cirka var tredje timme.

Förband

Förbandet på knäet ska sitta tills stygnen tas. Om det läcker ut sårvätska eller blir skadat ska det bytas hos distriktsköterska. Förbandet får inte bli blött. Därför måste knäet plastas in vid dusch.

Om det finns stygn tas dessa bort på din vårdcentral två veckor efter operationen. Du bokar själv tid på din vårdcentral för förbandsbyte och stygnborttagning.

KOPIA

Du får en stödstrumpa från tår till knä samt ett dubbelt stödbandage över knäet. Dessa ska sitta på dag och natt första veckan. Därefter endast dagtid i ytterligare en vecka. 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 eventuellt behöva användas i 6 veckor och träningen anpassas efter detta.

Återbesök

Du träffar vanligtvis operatören 6–8 veckor efter operation och i vissa fall efter 6 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 (cirka 2 veckor) tills det att du har en bra muskelkontroll av knäleden. Detta får du hjälp av din sjukgymnast att bedöma.

Självträning av muskelspänningar och rörelseträning påbörjas enligt ett knäträningsprogram (bifogas) redan operationsdagens kväll. Träningen bedrivs sedan med hjälp av sjukgymnast.

Första sjukgymnastbesöket sker cirka 1 vecka efter operationen och Du måste boka tid för detta besök redan innan operationen.

Det är en lång rehabiliteringsperiod efter en främre korsbandsrekonstruktion. 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. Det tar mellan 6–12 månader innan du är färdigrehabiliterad.

KOPIA

Kontakta oss

Vid frågor inför operationen som t.ex. operationsbokning eller om du måste lämna återbud kan du kontakta våra operationsplanerare på telefon 0455-73 10 37 måndag till torsdag kl. 10-12.

Vid frågor som rör t.ex. såret, smärta eller andra problem efter operationen kan du dagtid kontakta sjuksköterska på någon av våra ortopedmottagningar. I Karlshamn på telefon 0454-73 10 10 och Karlskrona på telefon 0455-73 10 72 måndag till fredag kl. 8.30-11.30.

Vid akuta besvär kontakta 1177 för råd som vid behov hänvisar vidare till jourcentral alternativt akutmottagningen i Karlskrona.

Svenska korsbandsregistret

För att följa hur det går för de som opereras med en främre korsbandsrekonstruktion 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 <http://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-mail: anna.pappas@aclregister.nu

Bilaga 2

Hemträningsprogram till dig som genomgått främre korsbandsoperation

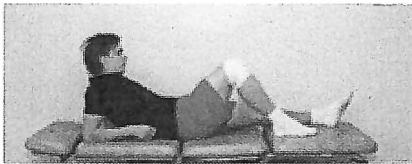
KOPIA

Råd för att motverka svullnad och smärta den första tiden efter operationen

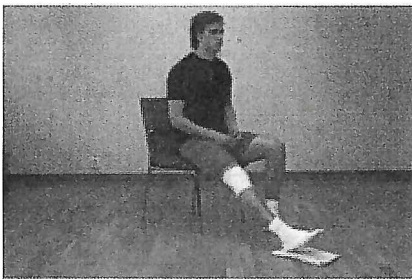
- Börja med övningarna dagen efter operationen.
- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. filtar eller kuddar under madrassen.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa med foten, drag den uppåt och tryck neråt upprepade gånger under dagen. För ökad effekt använd gummiband som motstånd.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- Din behandlande fysioterapeut är ansvarig för stegringen av hemträningsprogrammet.

Lycka till!

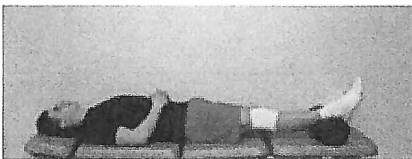
Rörlighet/cirkulationsträning – 4 gånger per dag



1. För att optimera cirkulationen i knäet; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare. Upprepa 2 x 15-20 ggr.



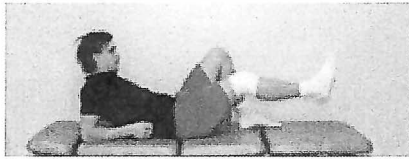
2. För att optimera cirkulationen i knäet i sittande; glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks. Handduk på glatt underlag gör det lättare. Upprepa 2 x 15-20 ggr.



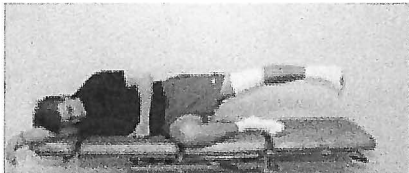
3. Passiv sträckning - Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Slappna av och låt det töja på sträckningen av knäleden. Det får kännas i knäet. Ligg kvar 5-10 min.

KOPIA

Muskelträning - 2-3 gånger per dag



1. Ligg på rygg, spänn benet.
Lyft benet från underlaget med rakt knä, håll kvar 5 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



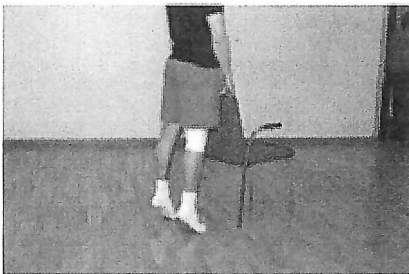
2. Ligg på den icke opererade sidan, spänn benet.
Lyft benet upp i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



3. Ligg på mage, spänn benet och rumpan.
Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.



4. Ligg på den opererade sidan, spänn benet. Lyft benet från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

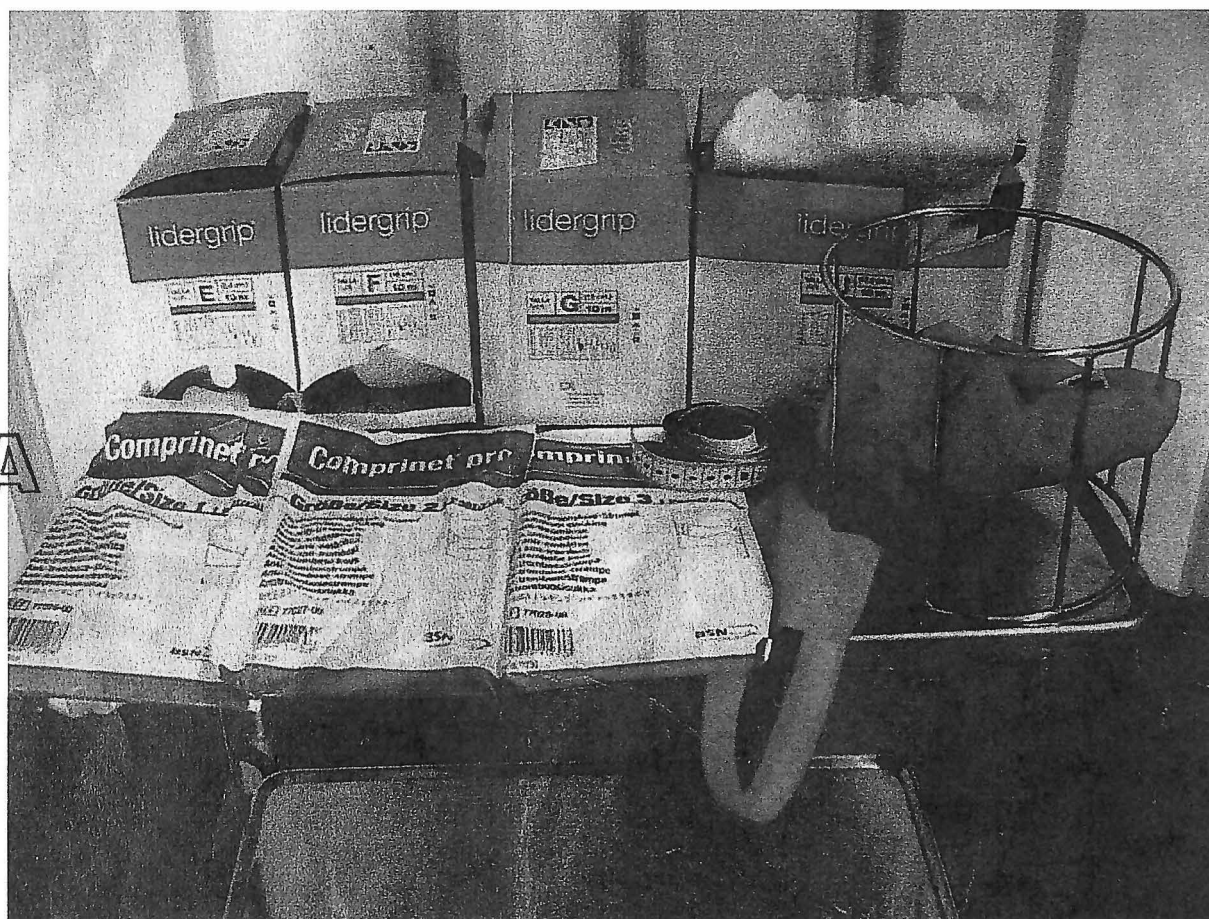


5. Tåhävningar – Med stöd för balansen. Sträva efter jämn fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

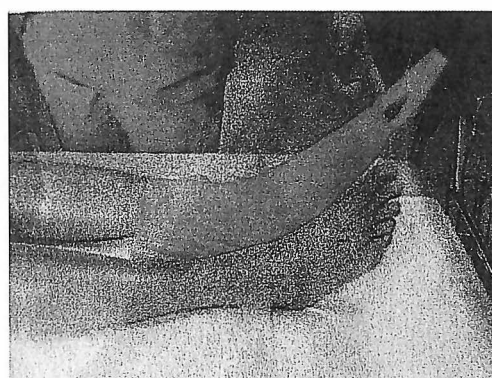
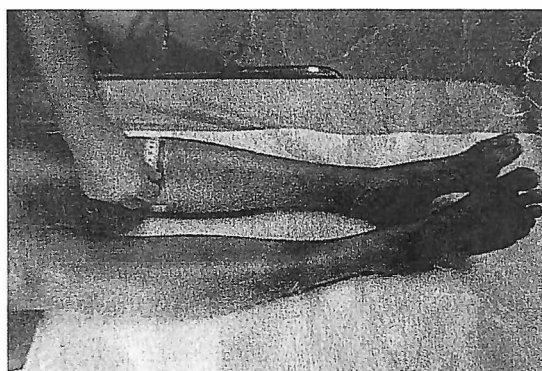


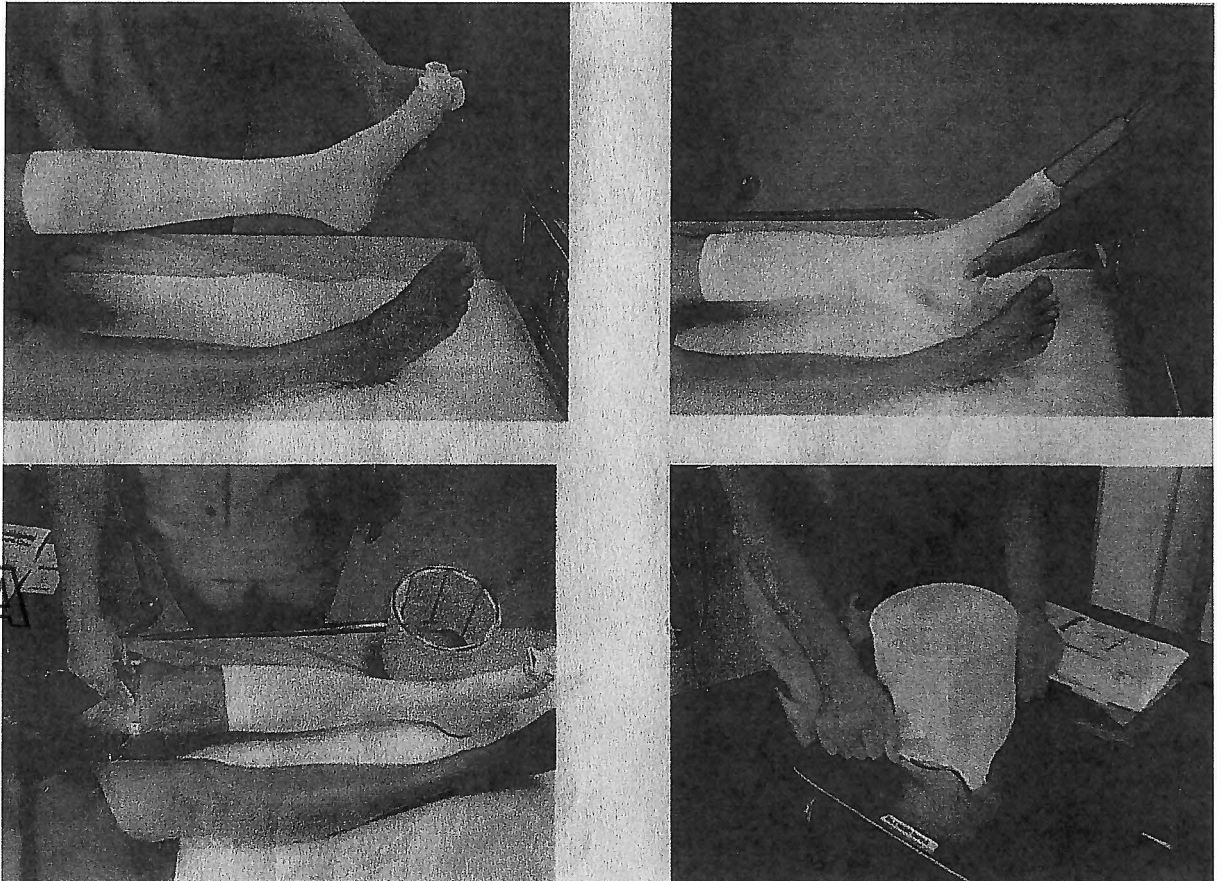
6. Stå med fötterna isär. För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. Om du klarar, gå över med full belastning på det opererade benet.
Upprepa 3 x 5-10 ggr.

Antitrombosstrumpa och kompressionsbandage för korsbandsopererade patienter

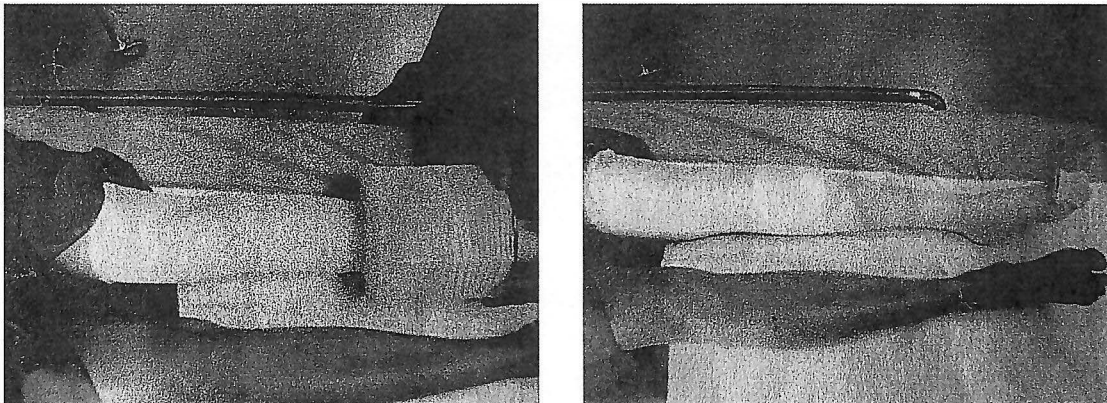


Mät vadomfång med måttbandet och välj storlek efter tabell på förpackningen.
Använd lila pådragare. Se bilder.





Mät lårets omfång ovanför knät, för att få ett stöd. Ibland får du välja en mindre storlek.



Trä på tubigripen på ställningen och sätt den dubbel över knä. Se färdig resultat.

KOPIA

Korsbandsopererade ska ha iceband med sig hem

