



Operation af korsbåndskade (ACL-rekonstruktion)

Du har fået en skade i dit knæled, som har medført, at dit korsbånd er beskadiget eller revet over. Du skal derfor have sat et nyt korsbånd ind i knæet ved en operation. Efter operationen har 85 – 90 % af patienterne et stabilt og godt fungerende knæ.

Sådan foregår operationen

Når du ankommer til afsnittet, bliver du klargjort til operation af en sygeplejerske og får forebyggende smertestillende medicin. Du taler også med lægen, der skal operere dig, om hvad der skal foregå.

Inden operationen får du fjernet eventuelle hår på knæet. Hvis vi har bedt dig om det i ambulatoriet, må du gerne selv fjerne hår med en trimmer hjemmefra.

Under operationen er du fuldt bedøvet. For at du kan blive bedøvet, får du lagt et drop, som er et plastikrør i hånddryggen, hvori vi giver dig medicin og væske. Du får eventuelt lagt en blokade med lokalbedøvelse i lysken, som gør, at du har mindre ondt i benet lige efter operationen.

Lægen tager et stykke sene fra et andet sted i dit knæ og bruger det til at skabe et nyt korsbånd. Til sidst lukkes huden med sting, og du får en blød forbindelse på knæet.

Operationen varer cirka 1½ time.

Sådan forbereder du dig

Hold eventuelt pause med blodfortyndende medicin

Hvis du er i blodfortyndende behandling eller tager fiskeolie, skal du muligvis holde pause med behandlingen. Følg den vejledning, du har fået ved forundersøgelsen.

Køb smertestillende medicin

Vi råder dig til på forhånd at købe smertestillende håndkøbsmedicin (paracetamol og Ibumetin, hvis du kan tåle det), så du har til de første dage hjemme.

Mød fastende

Du skal faste, før du skal bedøves. Følg disse regler, medmindre du har fået andet at vide af lægen:

- **Stop med at spise 6 timer før.** Det gælder al mad.



- **Stop med at drikke 2 timer før.** Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før. Klare væsker kan være: vand, saftvand, te, kaffe, juice uden frugtkød. Væsken må gerne indeholde sukker. Din krop kan bruge energien, så du har det godt.
- **Put intet i munden fra 2 timer før.** Lad være at tygge tyggegummi, spise pastiller eller andet, der stimulerer dannelsen af spyt.
- **Du må tage medicin som aftalt med anæstesilægen.** Er du i tvivl, så lad være at tage medicinen, men medbring den.
- **Særligt for børn og unge under 18 år.** Følg reglerne ovenfor. Du må drikke klare væsker indtil 1 time før.

Er du i tvivl, så kontakt os. Det er vigtigt for din sikkerhed under bedøvelsen, at du følger reglerne. Du kan se en video om fastereglerne her:

<https://video.RN.dk/sadan-faster-du-for-en-operation>

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad også at smøre dig ind i creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen.

Fjern makeup og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Makeup.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hudns naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur, ringe og piercinger. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brilller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Medbring eventuel medicin til operationen

Du skal medbringe din daglige medicin, både kosttilskud og anden medicin samt spray- og inhalationsmedicin

Besvar spørgeskema på internettet

Alle korbåndsoperationer i Danmark registreres i en national database. Det sker for at sikre en høj kvalitet af operationerne. Din besvarelse af spørgsmål vedrørende forskellige funktioner og aktiviteter er derfor meget vigtig.

Du skal derfor gå ind på: www.korsbaand.dk og logge ind med dit CPR-nummer. Du skal svare på spørgsmålene, som handler om "Før operationen".

Efter operationen

Efter operationen bliver du kørt til Opvågningen, hvor du bliver observeret i nogle timer. Du får eventuelt smertestillende medicin. Inden udskrivelsen taler du kort med den læge,



der opererede dig, og vi orienterer dig om det videre forløb. Når du er klar til det, får du noget at spise og drikke.

Forvent at blive udskrevet samme dag

De fleste patienter kan tage hjem samme dag, som de er blevet opereret. Forvent derfor, at du er klar til at komme hjem få timer efter operationen. Hvis du mod forventning ikke er klar til at komme hjem, bliver du indlagt på sengeafdelingen.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet. Vi anbefaler også, at du har en voksen person hos dig i det første døgn efter operationen.

Når du kommer hjem

Sygemeld dig

Du skal regne med en sygemelding efter operationen. Sygemeldingen er dog meget afhængig af dit arbejdes fysiske krav og din mulighed for at komme frem og tilbage til arbejdspladsen.

Hvis du er studerende eller har et stillesiddende job, bør du regne med 2-3 ugers sygemelding. Har du et let fysisk belastende arbejde, er det cirka 6 uger. Er dit job hårdt fysisk belastende, med fx mange eller tunge løft, bør du regne med 12 ugers sygemelding.

Tag smertestillende medicin efter anvisning

Det er ikke unormalt at have smerter efter operationen. Vi anbefaler, at du tager smertestillende medicin som angivet i det skema, du får udleveret inden udskrivelsen.

Brug krykker

Du må støtte på benet, medmindre du har fået andet at vide. Det er nødvendigt, at du går med krykker den første tid efter operationen for at aflaste knæet og mindske smerter og hævelse. Gå ikke mere på benet end højst nødvendigt de første 2-4 dage.

Du vil få udleveret krykker, som du låner af hospitalet. Når du kan undvære krykkerne, skal du aflevere dem på nærmeste hospital i Region Nordjylland.

Lav øvelser

For at træne musklerne omkring knæet og få en god bevægelighed i knæet igen, er det vigtigt, at du laver øvelser. Du får udleveret et træningsprogram med de øvelser, du skal lave, indtil du skal se en fysioterapeut. Du vil modtage en indkaldelse til fysioterapi via Digital Post i løbet af 2-3 uger.

Vent med at dyrke sport

Læge og fysioterapeut vil vurdere, hvornår du kan begynde at dyrke sport igen.



Besvar spørgeskema på internettet

Alle korsbåndsoperationer i Danmark registreres i en national database. Det sker for at sikre en høj kvalitet af operationerne. Din besvarelse af spørgsmål vedrørende forskellige funktioner og aktiviteter er derfor meget vigtig.

Du skal derfor gå ind på: www.korsbaand.dk og logge ind med dit CPR-nummer. Du skal svare på spørgsmålene, som handler om "1 års kontrol". 5 og 10 år efter operationen får du tilsendt et brev, hvor vi igen beder dig om at besvare spørgsmål.

Kontrol

Du bliver indkaldt til kontrol. Hvis du er forhindret i at møde op til kontrollerne, vil vi meget gerne have, at du melder afbud.

Kontrol efter 2-3 uger

Cirka 14 dage efter operationen skal du til kontrol i ambulatoriet. Her bliver stingene fjernet.

Kontrol efter 5 måneder

5 måneder efter operationen skal du igen til kontrol i ambulatoriet. Her følger vi op på knæets funktion og fastlægger den videre træning.

Kontrol efter 1 år

1 år efter operationen bliver du indkaldt til en afsluttende kontrol i ambulatoriet.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om skade på korsbåndet, kan du eventuelt læse mere på www.patienthaandbogen.dk – søg på: 'korsbåndskade'.



Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Thisted

Tlf. 97 65 06 45

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Dagkirurgisk Afsnit, Thisted

Tlf. 97 65 05 48

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 7.30 – 15.00



Individuelle informationer og ordinationer forud for din operation


