

# Stabiliserende operation af knæskallen

Du skal have foretaget en stabiliserende operation af knæskallen, som er gået af led.

Når knæskallen går af led, sker det oftest i forbindelse med sportsaktivitet. Du kan også være disponeret for denne skade, hvis du eksempelvis er hypermobil eller kalveknæet.

Hvis knæskallen går af led, glider den næsten altid ud på ydersiden af knæet, hvorved knæskallens indvendige sideledbånd beskadiges. Herved bliver knæskallen ustabil og kan have tendens til igen at gå af led. Dette kan på lang sigt medføre skader på brusken bagpå knæskallen samt hævelse og smerter.

Knæskallens stabilitet kan bedres med en operation, hvor vi rekonstruerer knæskallens indvendige sideledbånd.

Efter operation går der over ½ år, inden det nye ledbånd er stærkt, og du skal derfor tage hensyn til knæet i denne periode.

## Det kan du forvente

Langt de fleste oplever at få en stabil knæskal efter operationen. Smerter i knæet kan ikke altid bedres ved en operation. Det afhænger blandt andet af, om der er skader på brusken i knæet.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Under operationen er du fuldt bedøvet. Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet. Du får også lagt en blokade i lysken. Blokaden giver smertelindring under og efter operationen.

## Selve operationen

Ved operationen udføres først en grundig kikkertundersøgelse af knæleddet, hvor vi vurderer forholdene, fx knæskallens placering og eventuelle bruske eller meniskskader udbedres, hvis det er muligt.

Operationen foregår via 3 snit: 1 under, 1 over og 1 på indersiden af knæet.

Som erstatning for knæskallens sideledbånd udtager kirurgen en sene fra en af lårets bagerste hasemusler. Denne føres gennem borekanaler på knæskallen samt på den indvendige side af knæleddet, hvor den sættes fast med skruer. Senen vil herefter vokse fast til knoglen og langsomt omdannes til ledbåndsstruktur.

Ved afslutning af operationen syes huden sammen, og der bliver lagt lokalbedøvelse under huden og i knæleddet.

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Herefter bliver du udskrevet eller i særlige tilfælde indlagt på sengeafdelingen.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Fjern make-up og løse genstande

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

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

### Mød fastende til aftalen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, så der ikke opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Møder du ikke fastende, kan vi være nødt til at aflyse din aftale. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden behandlingen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før. Det kan fx være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen anbefaler vi, at du drikker et stort glas saft 2 timer før den planlagte undersøgelse eller behandling og derefter ingenting, til narkosen er overstået.

Følg disse retningslinjer, medmindre narkoselægen har givet dig anden vejledning.

### 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 revasket tøj på. Undlad smykker, piercinger, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere huden inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

### Køb smertestillende medicin

Vi anbefaler, at du køber smertestillende håndkøbsmedicin inden operationen, så du har det ved behov i den første tid hjemme. Hav også is- eller køleposer hjemme.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Plastre og forbinding

Sårene er dækket af plastre og et elastikbind. Elastikbindet skal du fjerne om aftenen. De første dage kan du anvende et elastikbind, når du går omkring. Tag det af, når du hviler, laver øvelser og om natten.

Efter det 1. døgn må du gå i brusebad. Har plastrene løsnet sig, skifter du til de medgivne plastre inden du går i bad.

Efter 3 dage skal du fjerne plastrene, medmindre det siver fra sårene. Herefter anbefales du at påsætte micropore (englehud), som kan købes på apoteket. Undgå direkte sol på arrene det første år. Dette er for at få pænere ar.

### Sygemeld dig

Du skal regne med en sygemelding efter operationen. Sygemeldingen er dog meget afhængig af dit arbejdes fysiske krav samt 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, hvor du går og løfter meget, bør du regne med 12 ugers sygemelding.

### Hold benet i ro i starten

Hold overvejende benet i ro og over hjertehøjde de første 4-6 dage efter operationen. Lav hyppige vip med fodledet (venepumpeøvelser) for at bedre blodløbet og forebygge blodprop i benet.

### Aflast benet

Du skal skåne/aflaste benet, så den naturlige hævelse efter operationen ikke forværres. Du må gerne stå eller gå, men ikke for længe ad gangen.

### Brug kølebandage og smertestillende medicin

Du skal anvende den anbefalede smertestillende håndkøbsmedicin. Du kan bruge den smertestillende medicin, du får udleveret, ved behov.

Efter operationen vil du med fordel kunne reducere smerten med en kølebandage. Kølebandagen kan eksempelvis være en pose frosne ærter eller en stor dobbelt frysepose med fast brun krystalsæbe (kommer sæben på huden – skyl straks med vand, da den virker lokalirriterende). Du kan også købe en specifik ispakning.

Kølebandagen kan anvendes 20 minutter per time den første dag, herefter hver 2. time. Læg et klæde over knæet, inden du placerer isen ovenpå.

### Undlad at køre bil

Du må først køre bil, når det opererede knæ fungerer normalt, så kørslen kan foregå på fuldt betryggende vis.

### Genoptag idræt i samråd med fysioterapeut

Når du skal genoptage idræt, skal ske i samråd med din fysioterapeut ud fra en vurdering af knæets formåen.

Vær opmærksom på, at nedenstående liste er vejledende, og du kan ikke forvente, at du kan udføre aktiviteterne på det pågældende tidspunkt

Du må tidligst:

- cykle på motionscykel efter 14 dage
- svømme crawl efter 1 måned (sårene skal være helede)
- cykle almindeligt efter 8 uger
- løbe på jævnt underlag efter 8 uger
- løbe på ujævnt underlag efter 3 måneder
- opstarte aktiviteter med hop efter 3 måneder
- svømme brystsvømning efter 3 måneder
- påbegynde sport med retningsskift og rotationskomponenter efter 6 måneder
- påbegynde kontaktsport efter 6 måneder.

### Kontakt, hvis du har problemer

Opstår der problemer efter operationen, kan du henvende dig til Idrætsklinikken 8.00-15.30 på hverdage. Herefter til ortopædkirurgisk mellemvagt, hvis det er et alvorligt, akut problem. Uden for ovennævnte afdelingers åbningstid skal du henvende dig til Lægevagten.

## KONTROL

Cirka 14 dage efter operationen skal du til kontrol i Idrætsklinikken for at vurdere smerter, hævelse og bevægelse. Desuden skal sårene tilses og eventuelle tråde fjernes.

Herefter vil du blive indkaldt til genoptræning.

3 måneder efter operationen skal du til kontrol i Idrætsklinikken.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Sammedagskirurgisk Afsnit O6

Tlf. 97 66 17 45

Vi træffes:

Mandag – fredag 9.00 – 17.00

#### Idrætsklinikken

#### Ortopædkirurgisk Afdeling

Tlf. 97 66 28 38

Vi træffes:

Mandag – torsdag 8.00 – 15.30

Fredag 8.00 – 15.00

Efter kl. 15.30:

Ortopædkirurgisk mellemvagt

Tlf. 97 66 00 00 (omstilling til ortopædkirurgisk mellemvagt)

# Sådan træner du efter stabiliserende operation af knæskallen

Genoptræningsforløbet efter operationen varer adskillige måneder. Det er vigtigt at fremhæve, at du træner under fysioterapeutens vejledning, og at din træningsindsats er af stor betydning for resultatet.

De første 2-3 uger efter operationen skal du selv træne i henhold til det øvelsesprogram, der er beskrevet bagerst i denne pjeces.

## Fra 0-2 uger efter operationen

I denne periode skal du anvende krykkestokke, når du går. På grund af blokaden må du kun skyggestøtte på benet de første 2 dage efter operationen, det vil sige at du må sætte benet i jorden uden at lægge vægt på. Herefter må du lægge fuld vægt på benet, men du skal tilpasse belastningen efter knæets reaktion. Ved forværring af smerter eller hævelse under eller efter du har gået, skal du lægge lidt mindre vægt på foden og/eller gå i kortere perioder af gangen. Ved trappegang skal stokkene følge det opererede ben. Når du går op ad trapper, skal du sætte det ikke-opererede ben op først. Når du går ned ad trapper, skal du sætte det opererede ben ned først.

Du må gerne bøje og strække knæet uden belastning, men du må ikke bøje knæet mere end 90 grader. Du må strække knæet helt og skal arbejde på at have opnået dette 2 uger efter operationen.

Når du hviler dig, er det hensigtsmæssigt, at knæet er strakt.

For at træne den tilladte bevægelighed og vedligeholde lår- og hoftemusklernes funktion, opfordres du til at lave pjecens øvelsesprogram dagligt.

## SÅDAN GØR DU

Programmet er vejledende med hensyn til øvelser og antal gentagelser. Ved forværring af smerter eller hævelse under eller efter gennemgang af øvelserne, skal du reducere antallet af gentagelser eller nøjes med at lave de øvelser, der ikke provokerer symptomerne. Hvis knæet er generelt irriteret eller hævet, skal du ikke gå for meget, men stadig udføre øvelser som beskrevet nedenfor.

## FØRSTE UGE EFTER OPERATIONEN



### 1. VENEPUMPEØVESE

- Lig med benet over hjertehøjde.
- Bevæg fødderne op og ned mange gange efter hinanden.

Lav øvelsen flere gange dagligt.

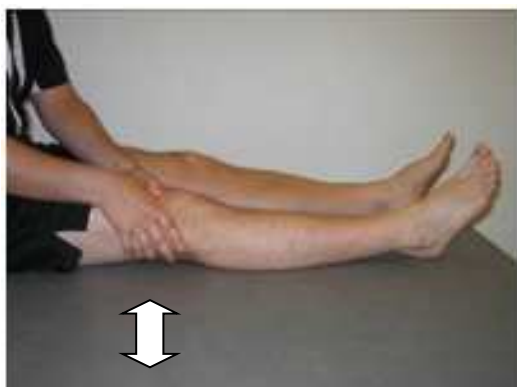


### 2. PASSIV UDSPÆNDING AF KNÆETS BAGSIDE

- Hvil benet cirka 30 sekunder kun med støtte under hælen.

Lav øvelsen flere gange dagligt

**Gentag følgende øvelser 3-5 gange dagligt. I alle øvelser skal du lave 1 sæt a 10 gentagelser.**



### 3. UDSPÆNDING

- Sid på et fast underlag.
- Pres knæet mod underlaget med hænderne.
- Hold presset i cirka 3 sekunder og slap dernæst af.



#### 4. TRÆNING AF LÅRMUSKLEN

- Spænd lårmusklen, så knæhasen presses mod underlaget.
- Hold spændingen i cirka 3 sekunder og slap dernæst af.



#### 5. BEVÆGEØVELSE

- Lad foden glide langs underlaget, mens du trækker knæet op mod dig. Stræk knæet ud igen.
- Husk, at du ikke må bøje knæet mere end 90 grader de første 14 dage efter operationen.
- Brug eventuelt en klud eller plastikpose under foden for at mindske modstanden.

## 1-2 UGER EFTER OPERATIONEN

Du skal fortsætte med ubelastet bevægetræning og udspænding som i den første uge. Derudover skal du supplere med følgende nye øvelser, som du skal lave 3 gange dagligt - 1 sæt a 10 gentagelser.



### 6. TRÆNING AF HASEMUSKLERNE

- Stå med fuld vægt på det ben, der ikke er opereret.
- Bøj knæet på træningsbenet.
- Husk at du ikke må bøje knæet mere end 90 grader de første 14 dage efter operationen.

Du kan også lave øvelsen, mens du ligger på maven.



### 7. VÆGTOVERFØRSEL

- Bøj lidt ned i knæene.
- Overfør vægten skiftevist fra det ene til det andet ben.
- Sørg for, at knæet hele tiden peger lige frem mod tæerne.



## 8. TRÆNING AF LÅRMUSKLEN

- Placér en bold bag låret.
- Pres bolden mod væggen, så lårmusklen spændes, og knæet strækkes lidt.
- Overkroppen skal have kontakt til væggen under hele øvelsen.



## 9. TRÆNING AF HOFTEMUSKLEN

- Lig på siden med træningsbenet øverst og det nederste ben let bøjet.
- Løft øverste ben strakt opad og bagud, sænk det langsomt igen.
- Benets retning skal være i lige forlængelse af kroppen, og storetåen skal pege fremad.



## 2-3 UGER EFTER OPERATIONEN

Du skal fortsætte med træningen som i de første 2 uger.  
Derudover skal du supplere med følgende nye øvelser, som du skal lave 1 gang dagligt.



### 10. BALANCETRÆNING

- Stå på træningsbenet.
- Hold balancen i ca. 30 sekunder – laves 5 gange med kort pause mellem hver gang.
- Brug eventuelt støtte i starten, så øvelsen ikke bliver usikker.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10