

# Operation af korsbåndskade

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

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 med dig om, hvad der skal foregå, og markerer det knæ, der skal opereres. Herefter bliver du bedøvet.

Du får 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 clips, og du får en blød forbindelse på knæet.

Operationen varer cirka 1 time.

Efter operationen bliver du kørt på opvågningsstuen, hvor vi overvåger din hjerterytme, dit blodtryk og din vejtrækning i cirka 1 time. På opvågningsstuen får du også en isbandage på det opererede knæ for at lindre smerte og hævelse. Når du er vågen og velbefindende, bliver du kørt tilbage til sengeafdelingen.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i

lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

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

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

### 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 hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur, ringe og piercing. 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.

### 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. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

### 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](http://www.korsbaand.dk) og logge ind med dit CPR-nummer. Du skal svare på spørgsmålene, som handler om "Før operationen".

## EFTER OPERATIONEN

### Tag imod mad og drikke

På sengeafdelingen bliver du tilbudt noget at spise og drikke.

### Tilkald os, når du skal ud af sengen første gang

På grund af lokalbedøvelsen kan du have svært ved at styre dit ben efter operationen. Derfor skal du tilkalde os, første gang du skal ud af sengen. Vi hjælper dig med at komme ud af sengen og op at gå med krykkestokke. Lokalbedøvelsen vil først fortage sig efter flere timer.

### Tal med lægen

I løbet af dagen vil den læge, der har opereret dig, holde en udskrivningssamtale med dig. Her taler I om operationen og det videre forløb. Du kan forvente, at lægen udskriver dig samme dag eller næste formiddag.

### Tal med en fysioterapeut

Hvis du er indlagt til dagen efter operationen, vil en fysioterapeut i løbet af formiddagen komme og følge op på træningsøvelser og eventuelle spørgsmål.

### Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, og føler du dig klar til det, bliver du udskrevet senere samme dag og kan tage hjem. Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig og køre dig hjem. Du må først selv køre bil, når du har normal førlighed i benet og kan gøre det på fuldt betryggende måde. Du må forvente, at din reaktionstid først er normal efter 4 uger.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe, du skal være sygemeldt,

afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde. Det kan være fra 14 dage til måneder. Vær opmærksom på, at du skal have tid til at gå til genoptræning 1-2 gange om ugen.

### Fjern forbindingen

Dagen efter operationen må du fjerne forbindingen og tage brusebad. Efter badet skal du sætte nye plastre på. Du skal beholde plastrerne på i minimum 4 dage.

### Undlad at gå i karbad og svømmehal

Du skal vente med at gå i karbad, svømmehal og havbad, indtil du har fået fjernet clipsene, og såret er helet.

### Tag smertestillende medicin efter anvisning

Du kan få smerter eller ubehag i den første tid efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin, som lægen vil give dig en recept på. Vi udleverer en skriftlig vejledning i, hvordan du skal tage medicinen.

### Modvirk smerter og hævelse

Det er vigtigt, at du bruger den udleverede isbandage, når du har lavet øvelser, hvis knæet hæver op, eller hvis du har smerter. Isbandagen skal ligge på knæet i cirka 20 minutter. Derefter skal der gå mindst 1 time, inden du lægger isbandagen på igen.

### 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 har fået udleveret krykker, som du kan låne i 3 måneder fra udlånsdatoen. Derefter skal du aflevere dem tilbage til nærmeste sygehus 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 øvelserne, som du er blevet instrueret i af fysioterapeuten. Du får også udleveret et træningsprogram.

### Vent med at dyrke sport

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

### Genoptræning

De første 14 dage skal du selv lave de øvelser, som du er blevet instrueret i af fysioterapeuten. Efter nogle dage bliver du kontaktet af fysioterapeuten, der vil følge op på, hvordan det går.

Når clipsene er fjernet, begynder du at gå til genoptræning 1-2 gange om ugen ved en fysioterapeut i din kommune eller på sygehuset. Ved 4-måneders kontrollen vurderer vi, om du har behov for yderligere træning.

### Vær opmærksom på

Efter operationen skal du være opmærksom på følgende symptomer:

- Nedsat følesans i operationsområdet. Dette fortager sig som regel gradvist i løbet af nogle år. Nedsat følesans opleves hyppigt og er ikke alvorligt.
- Tegn på betændelse, både overfladiske og inde i knæet: varme, rødme, hævelse, smerter/dunken og eventuelt feber
- Tegn på dyb årebetændelse (blodprop i benet): Spændt, hævet og øm læg/underben. Eventuelt varme, rødme og feber
- Kraftige smerter.

Hvis du oplever nogle af de 3 sidstnævnte problemer, skal du kontakte os. Uden for vores åbningstid skal du kontakte din egen læge eller lægevagten.

### 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](http://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 svare på spørgsmål.

## KONTROL

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

### Kontrol efter 14 dage

Cirka 14 dage efter operationen skal du til røntgenkontrol og kontrol i ambulatoriet. Her bliver clipsene fjernet.

### Kontrol efter 4-6 måneder

4-6 måneder efter operationen skal du atter 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 [patienthaandbogen.dk](http://patienthaandbogen.dk). Søg på: 'korsbåndskade'.



### Kontakt

#### Atrokliviken, Hjørring

Tlf. 97 64 06 13  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 7.00 – 14.00

#### Sammedagkiurgisk Afsnit, Hjørring

Tlf. 97 64 06 58  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 13 – 16

#### Ortopædkirurgisk Afdeling, Hjørring

Tlf. 97 64 16 15

#### Ortopædkirurgisk Afsnit, Thisted

Tlf. 97 65 01 10  
Vi træffes bedst:  
Mandag – fredag 8.00 – 14.30