

Operation af korsbåndsskade (Aalborg)

Du har fået en skade på korsbåndet, som skal opereres.

Korsbåndet er et ledbånd, som stabiliserer benet, og er samtidig en del af en nerverefleks, som styrer musklerne omkring knæleddet. Når korsbåndet er skadet, kan man opleve, at knæet "forsvinder" under én og efterfølgende hæver op. Med et skadet korsbånd er der desuden cirka 50% risiko for at beskadige menisken og – som følge deraf – risiko for at udvikle slidgigt. En operation af korsbåndet beskytter menisken og mindsker risikoen for slidgigt.

Resultatet af operationen er individuelt. Generelt får 80% af patienterne et godt resultat, hvor de stort set kan være så aktive, som de ønsker. Cirka 90% af patienter får et stabilt knæ. Resultatet afhænger dog af flere ting: hvor længe korsbåndet har været skadet, om der er andre skader i knæet, og af selve operationen og forløbet efter.

Vi kan ikke gøre knæleddet normalt igen med en korsbåndsoperation. Der vil altid være lettere varige mén efter skaden. **Husk derfor altid at anmelde skaden til ulykkesforsikringen.**



Korsbåndet er et ledbånd, der stabiliserer benet. Når korsbåndet er skadet mister du stabilitet, og der er større risiko for, at også menisken lider skade.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Bedøvelse og smertelindring

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet får du overvågningsudstyr på til at måle din puls, dit blodtryk og ilt-indhold i blodet. Du får et drop i hånd eller arm til medicin og væske.

Før vi lægger dig til at sove, får du smertestillende og sovemedicin i droppet, og du får en blød plastikmaske holdt op til mund/næse, hvori der er ren ilt.

Du får smertestillende medicin, og sammen med lokalbedøvelse eller nerveblokade, tilstræber vi, at du kun mærker acceptable smerter, når du vågner op.

Hvis vi vurderer, at du har risiko for kvalme, giver vi dig også medicin, som forebygger dette, mens du sover.

Selve operationen

Operationen foregår gennem huller i huden. Lægen fører en 5 millimeter tyk kikkert ind i knæleddet gennem et af hullerne og arbejder med instrumenter gennem de andre huller. På kikkerten sidder et lille kamera, som sender billeder fra knæet ud til en skærm på operationsstuen. Ved hjælp af billederne og instrumenterne opererer lægen inde i leddet. Under operationen holdes leddet udspilet af saltvand, så lægen har overblik over hele leddet.

Til erstatning for korsbåndet udtager lægen et senestykke fra samme ben. Senestykket skal bruges som det nye korsbånd.

Lægen borer en kanal fra skinnebenet ind i knæleddet og en kanal i lårbensknoglen lige over knæleddet. Det nye korsbånd føres gennem disse kanaler. Hvis der er andre skader i knæet, fx på menisken, ordner lægen også disse ved operationen.

Til sidst bliver leddet tømt for saltvand, og lægen lukker operationshullerne med operationstråd eller et plaster. Dernæst får du forbindelse på. Selve operationen varer cirka 60-80 minutter.

Efter operationen bliver du kørt på opvågningsstuen på Samedagskirurgisk Afsnit O6, hvor du bliver observeret for eventuelle smerter og blødning. På opvågningsstuen får du også en is-bandage på det opererede knæ for at lindre smerte og hævelse

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

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 "Før operationen".

Undlad forbrug af tobak og alkohol

Alkohol og rygning øger risikoen for komplikationer ved operation markant. Jo før, du stopper med at indtage alkohol eller ryge, jo bedre vil din krop kunne klare en operation. Tal med os eller din læge, hvis du har brug for vejledning til at nedsætte dit forbrug eller stoppe inden operationen.

Køb smertestillende medicin

Vi råder dig til på forhånd at købe smertestillende håndkøbsmedicin, paracetamol eller ibuprofen, så du har den til de første dage hjemme.

Hold pause med nogle typer medicin

Tager du medicin derhjemme, skal du i nogle tilfælde holde pause for at undgå komplikationer ved operationen. Du aftaler med anæstesilægen, om du skal tage din medicin på operationsdagen.

Hvis du ikke har talt med en anæstesilæge inden operationen, så lad være at tage medicin på operationsdagen, men medbring al din sædvanlige medicin til aftalen.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden bedøvelsen, så din mavesæk er helt tom. Møder du ikke fastende, kan være nødt til at aflyse din aftale. Du skal derfor følge disse regler:

- 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 bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker to store glas sød saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting til bedøvelsen er overstået.

Fjern make-up og løse genstande

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

- **Make-up.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur, ringe og piercinger. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden bedøvelsen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i – dog på eget ansvar. Fortæl 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 renavasket 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.

Undlad at barbære ben

Du må ikke barbære benet eller på anden måde kradse i huden inden operationen, da det kan give små skader i huden og derved øge risikoen for betændelse.

EFTER OPERATIONEN

Tag imod mad og drikke

På opvågningsafdelingen 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 personalet, 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

På opvågningsstuen vil lægen, der har opereret, tilse dig og fortælle, hvordan operationen forløb. Du vil samtidig få lagt en plan for behandling af smerter samt genoptræning. Når lægen har informeret dig om det videre forløb, og du føler dig klar til at blive udskrevet, kan du tage hjem.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig og køre dig hjem. Du ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet.

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.

Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan have 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 giver dig en skriftlig vejledning til, hvordan du skal tage medicinen.

Brug benet skånsomt

Du må gerne støtte med fuld vægt på benet, men i de første dage bør du ikke gå på benet mere end højst

nødvendigt. Lig med benet hævet over hjertehøjde det meste af tiden. Det er nødvendigt, at du går med krykker den første tid efter operationen for at aflaste knæet og mindske smerter og hævelse.

Brug køle-bandage

Det er vigtigt, at du bruger den udleverede kølebandage, når du har lavet øvelser og knæet hæver op. Læg den omkring knæet i cirka 1 time. Hold dernæst pause 1 time.

Fjern forbindingen

Dagen efter operationen må du fjerne forbindingen og tage brusebad. Efter badet skal du sætte nye plastre på og beholde dem på et par dage. Undgå karbad og svømmehal indtil trådene er fjernet og såret er helet.

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.

Kontakt din egen læge eller Lægevagten ved tegn på betændelse eller blodprop i benet.

Vent med selv at køre bil

Forvent, at du først må køre bil selv, når du har din fulde førlighed igen og kan køre på betryggende vis. Du kan forvente, at din reaktionstid først er normal efter 4 uger.

Træn knæet grundigt

For at du kan opnå bedst mulig bevægelighed i knæledet og styrke i musklerne er det vigtigt, at du træner knæet grundigt. Lav de øvelser, som fysioterapeuten instruerer dig i.

GENOPTRÆNING

Genoptræningen er delt op i 3 faser, hvor du i hver fase skal nå nogle bestemte mål. Vi kontrollerer din genoptræning for at sikre, at du når målene og træner bedst muligt uden at skade det nye korsbånd.

Faser og mål

- **Første fases mål** er sårheling, at opnå fuld strækning af knæledet, muskelkontrol over benet og at undgå, at knæet hæver.
- **Anden fases mål** er at øge evnen til at bøje i knæet, at indøve et normalt gangmønster og at genoptage normale daglige aktiviteter.
- **Tredje fases mål** er at begynde den egentlige styrketræning for at kunne vende sikkert tilbage til sport.

Forvent mindsket stabilitet i knæet

10-20% af patienterne oplever, at knæet er mindre stabilt efter operationen, så de ikke kan dyrke sport på samme niveau som før. Vær desuden opmærksom på, at fordi knæet ikke er lige så stabilt som før skaden, må du regne med øget risiko for, at du får en ny skade ved kraftige vrid. Du har især risiko for vridskader, hvis du dyrker kontaktsport, fx håndbold eller fodbold.

KONTROL

Du bliver indkaldt til kontrol per brev. Hvis du er forhindret i at møde op til kontrollerne, er det vigtigt, at du melder afbud.

Kontrol efter 2-3 uger

2-3 uger efter operationen skal du til kontrol på hospitalet. Her fjerner vi operationstråden i dit knæ. Du bliver undersøgt af en fysioterapeut, som blandt andet vil se på dine strække- og bøjeevner i knæet.

Kontrol efter 3-5 måneder

3-5 måneder efter operationen skal du atter til kontrol på hospitalet. Her vurderer fysioterapeuten blandt andet bevægeligheden og stabiliteten af knæet og planlægger den videre træning.

Kontrol efter 1 år

Efter 1 år bliver du indkaldt til afsluttende kontrol med endelig vurdering af resultatet. Her vil vi samtidig hjælpe dig med at vurdere muligheden for at vende sikkert tilbage til sport.

Besvar spørgeskema på internettet i forbindelse med 1 års-kontrol

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 svare på spørgsmål.

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 patienthaendbogen.dk. Søg på: 'korsbåndsskade'.



Kontakt

Sammedagskirurgisk Afsnit O6

Tlf. 97 66 66 12

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 15.00

Idrætssklinikken

Tlf. 97 66 28 38

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00