

# Stabiliserende operation af knæskallen (MPFL)

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 bag på 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

Når du ankommer til afsnittet, bliver du klargjort til operation af en sygeplejerske og får forebyggende, smertestillende medicin. Du taler også med den læge, 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 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 brusk- 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 hasemusklér. 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.

## 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 den behandling. Følg den vejledning, du har fået ved forundersøgelsen

### 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.

### Mød fastende til operationen

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

- Du må ikke spise fra 6 timer inden mødetidspunktet.
- Du må ikke drikke mælkeprodukter.
- 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 bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker et glas sød saft (ca. 200 ml) 2 timer før den planlagte undersøgelse eller behandling og derefter ingenting, indtil bedøvelsen er overstået.
- Du må indtage medicin ifølge aftale med anæstesilægen. Spørg, hvis du er i tvivl.

### 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, da du skal beholde en del af dit eget tøj på under operationen. Undlad 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 huds naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, 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.

### EFTER OPERATIONEN, MENS DU STADIG ER PÅ HOSPITALET

Efter operationen bliver du kørt til Opvågningen, hvor du bliver observeret, inden du bliver udskrevet. Du får eventuelt smertestillende medicin. Inden udskrivelsen taler du kort med den læge, der har opereret 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, hvor du går og løfter meget, bør du regne med 12 ugers sygemelding.

#### Tag smertestillende medicin

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.

### **Hold benet i ro i starten**

Hold overvejende benet i ro og over hjertehøjde de første 4-6 dage efter operationen.

### **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.

### **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 helet)
- 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.

## KONTROL

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

### **Kontrol efter 14 dage**

Cirka 14 dage efter operationen skal du til klinisk kontrol i fysioterapien. Her bliver clipsene fjernet og du bliver tilset af en læge.

### **Kontrol efter 3 måneder**

3 måneder efter operationen skal du atter til kontrol i ambulatoriet. Her følger vi op på knæets funktion og fastlægger den videre træning. Der vil muligvis være en opfølgende kontrol efter 5-8 måneder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Hvis du vil vide mere om stabiliserende operation af knæskallen, kan du eventuelt læse mere på [patientehandbogen.dk](http://patientehandbogen.dk). Søg på “Knæskallen gået af led (patellaluksation)”



### **Kontakt**

#### **Kirurgisk Ambulatorium, Thisted**

Tlf. 97 65 06 45

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

#### **Dagkirurgisk Afsnit, Thisted**

Tlf. 97 65 05 48

Mandag -fredag 7.30 – 15.00