

Stabiliserende knæoperation, MPFL

Du skal have foretaget en stabiliserende operation af knæskallen.

Stabiliseringen foregår ved at rekonstruere knæskallens indvendige sideledbånd, der hedder "medial patellafemoral ligament" eller kort: MPFL. Det er de indvendige sideledbånd, der ofte bliver ødelagt, når knæskallen går af led.

At netop disse sideledbånd bliver ødelagt skyldes, at knæskallen ikke direkte har kontakt til andre knogler, men sidder ret løst. Knæskallens placering bestemmes af 3 faktorer:

- lårets muskler
- knæets form (kalveknæ eller hjulben)
- samt sideledbåndene, der løber på siden af knæet fra knæskallen til lårbenet.

Efter operationen vil der gå over et halvt år, inden det nye ledbånd er stærkt. Det er derfor vigtigt, at du tager hensyn til knæet i den periode.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, får du overvågningsudstyr på til at måle din puls, dit blodtryk og iltindhold 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, og sammen med lokalbedøvelse og/eller nerveblokade tilstræber vi, at du vågner op kun med acceptable smerter eller er helt smertefri.

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

Selve operationen

Operationen udføres som en kikkertoperation med 5 små huller til instrumenter.

Før vi opererer, giver vi dig en manchette på låret. Manchetten pustes op og forhindrer blod i at løbe ned i benet. På den måde kan vi operere i såkaldt 'blodtomhed', hvor der ikke løber blod til dit ben.

Lægen opererer ved at føre en 5 millimeter kikkert ind i knæleddet gennem et lille hul i huden 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. Vi holder leddet udspilet med saltvand, så lægen har overblik over hele leddet.

Lægen udskifter det beskadigede, indvendige ledband, som holder knæskallen på plads. Ledbåndet går fra den indvendige side af knæskallen og lårmusklen til den indvendige lårbenskno. Lægen rekonstruerer ledbåndet med et senestykke fra samme ben. Senestykket vil vokse fast til knoglen og langsomt omdannes til ledbåndsstuktur.

Til sidst bliver leddet tømt for saltvand, og lægen lukker operationshullerne med operationstråd eller plaster. Derefter får du forbinding på.

Operationen varer cirka 90 minutter.

Når operationen er slut, bliver du kørt til opvågningsstuen på Sammedagskirurgisk Afsnit O6. Her bliver du observeret for eventuelle smerter og blødning. På opvågningsstuen får du også en isbandage på det opererede knæ for at lindre smerte og hævelse.

Når du har hvilet efter operationen, og vi kan se, at alt er gået godt, gør vi dig klar til at skulle hjem.

Vi forventer, at du har en pårørende med, der kan køre dig hjem, eller at du har truffet anden aftale med en pårørende, der kan afhente dig med kort varsel, når du ringer.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

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 operationen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller bruge pastiller, bolsjer eller tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. 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 stort glas sød saftvand 2 timer før operationen, og derefter ingenting til bedøvelsen er overstået.

Hold eventuelt pause med medicin

Tager du medicin, skal du i nogle tilfælde holde pause med det for at undgå komplikationer ved operationen. Forud for operationen har du talt med anæstesilægen, der har vurderet, om du skal tage din medicin på operationsdagen. Har du ikke talt med en anæstesilæge forud for operationen, vil vi bede dig undlade at tage medicin og i stedet medbringe den medicin, du skal tage.

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 og ringe. 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. Det er 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 renvasket tøj på. Undlad at smøre dig med fed creme, da det gør desinfektion vanskeligere. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Undlad at barbære ben

Du må ikke barbære benet inden operationen og bør også undgå at kradse på benet, da dette kan give små skader i huden, der øger risikoen for betændelse.

Køb smertestillende medicin

Vi råder dig til på forhånd at købe smertestillende håndkøbsmedicin (paracetamol) eller Ibuprofen, så du har det til de første dage hjemme.

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.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Er operationen forløbet normalt, bliver du udskrevet senere samme dag og kan tage hjem. 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.

EFTER OPERATIONEN – MENS DU ER PÅ HOSPITALET

Tag imod mad og drikke

På opvågningsstuen bliver du tilbudt noget at spise og drikke.

Tilkald os, når du skal ud af sengen første gang

På grund af lokalbedøvelsen vil du have svært ved at styre dit ben efter operationen. Derfor skal du bede personalet i opvågningsstuen om hjælp, når du første gang skal ud af sengen og op at stå ved hjælp af albuestokke. Lokalbedøvelsen vil først fortage sig efter flere timer.

Forvent at have smerter

Du vil have smerter efter operationen. Disse vil være værst de første par dage. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin. Lægen giver dig en skriftlig vejledning i, hvordan du skal tage medicinen.

På opvågningsstuen får du udleveret et 'ice-band' til at lægge omkring knæet. Det fungerer med is til at køle knæet ned og mindske smerter og hævelse. Brug bandagen cirka en time. og hold pause en time.

Tal med lægen

På opvågningsstuen vil kirurgen tilse dig og fortælle om operationen. Du vil få lagt en plan for behandling af smerter samt genoptræning.

Bliv hentet af en pårørende

Når lægen har informeret dig om det videre forløb, og du føler dig klar til at blive udskrevet, kan du tage hjem. Kontakt derfor den pårørende, der skal køre dig hjem.

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.

Brug benet skånsomt

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

- **Gang.** Vi anbefaler, at du bruger krykker de første 14 dage, eller indtil du kan gå normalt. Du låner et par krykker hos os. Undgå at overbelaste knæet ved fx at gå for lange ture. Hvis du får smerter og hævelse kan det være tegn på overbelastning.
- **Hvile.** Når du ligger, så lig med benet hævet over hjertehøjde det meste af tiden.
- **Øvelser.** Lav hyppige vip med fodleddet (venepumpeøvelser) for at forbedre blodomløbet og forebygge blodprop i benet. For at sikre en god bevægelighed i knæet, skal du flere gange dagligt bevæge det. De første 14 dage må du bevæge dit knæ fra strakt til en bøjning på 90 grader. Du får desuden en række øvelser, du skal lave flere gange dagligt. Øvelserne er med til at give dig smidighed og styrke tilbage i knæet.

Brug kølebandage

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

Tag smertestillende efter behov

Du kan få smerter og ubehag i den første tid efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin, som lægen vil give dig en recept på. Brug den skriftlige vejledning, du får af lægen, omkring hvordan du tager medicinen for at den er mest mulig effektiv.

Fjern forbindingen dagen efter operationen

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. Undlad karbad og svømmehal indtil trådene er fjernet, og såret er helet.

Undgå direkte sol på arret

For at få pænere ar bør du undgå direkte sol på arrene i det første år efter operationen.

Kontakt os ved symptomer

Efter operationen kan du opleve nedsat følesans i operationsområdet. Dette fortager sig som regel gradvist i løbet af nogle år. Nedsat følesans opleves hyppigt og er ikke alvorligt. Du skal dog være opmærksom – og kontakte os eller egen læge – hvis du oplever følgende symptomer:



- Tegn på infektion, både overfladisk og inde i knæet. Vær opmærksom på varme, rødme, hævelse, smerter, dunken og feber.
- Tegn på dyb årebetændelse, fx spændt, hævet og øm læg eller underben, samt varme, rødme og feber.

Kør ikke bil

Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet. Forvent, at du først må køre bil, når du har din fulde førlighed igen. Du kan forvente, at din reaktionstid først er normal efter 4 uger.

TRÆNING EFTER OPERATIONEN

Når du vil genoptage idræt, skal det ske i samråd med en fysioterapeut.

Efter en MPFL-operation er der disse vejledende restriktioner. Du må:

- cykle på motionscykel efter 14 dage
- svømme crawl efter 14 dage, trådene skal dog være fjernet
- svømme brystsvømning efter 3 måneder
- cykle almindeligt efter 4 uger
- løbe på jævnt underlag efter 8 uger
- løbe på ujævnt underlag efter 3 måneder
- opstarte aktiviteter med hop efter 3 måneder
- påbegynde sport med retningsskift og rotationskomponenter efter 6 måneder
- dyrke kontaktsport/sport med kontaktelelementer efter 6 måneder.

KONTROL

Kontrol efter 3 uger

Cirka 3 uger efter operationen skal du til kontrol på hospitalet. Her fjerner vi operationstrådene på dit knæ og undersøger stabiliteten af knæet.

Kontrol efter 5 måneder og igen efter 1 år

Du skal til yderligere to kontroller: efter 5 måneder og efter 1 år. 1-års-kontrollen er en afsluttende kontrol med en endelig vurdering af resultatet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Aalborg

Tlf. 97 66 23 94

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.30 – 15.00

Sammedagskirurgisk Afsnit O6

Tlf. 97 66 66 12

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 16.00