



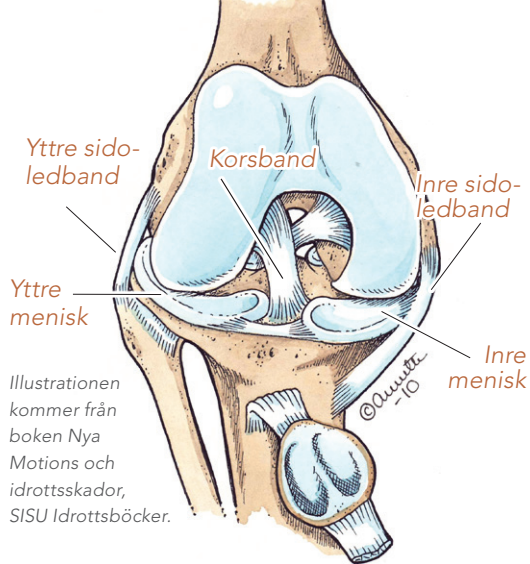
PATIENTINFORMATION

OPERATION AV SKADAT FRÄMRE KORSBAND

- FRÄMRE KORSBANDSREKONSTRUKTION



**ORTHO CENTER
IFK-KLINIKEN**



Illustrationen kommer från boken Nya Motions och idrottskador, SISU Idrottsböcker.

Bakgrund

Knäleden är en biomekaniskt komplex led med både böj- och sträckrörelser samt vridrörelser mellan lårben och underben. För att klara detta har knäleden ett flertal ledband (yttre- och inre sidoleddband, främre och bakre korsband samt de halvmåneformade yttre- och inre meniskerna). Främre korsbandet kan skadas i samband med ett våld mot knäleden, vanligtvis en vridning som överstiger knäledens rörelseomfång. När främre korsbandet har skadats, kan en besvärande instabilitet bli följden. I de fall där träning (sjukgymnastik) inte leder till acceptabel funktion, är operation ett alternativ.

Inför operationen

Undvik aktivitet där det krävs god knästabilitet, vid nytt våld finns risk att knäleden skadas ytterligare. Träna hos sjukgymnast – balans och styrka – för att vara maximalt förberedd inför operationen. Ju bättre förberedelsen före operation är, desto lättare blir rehabiliteringen efter operationen. Hindras rehabilitering före operation av smärta och svullnad, bör du diskutera detta med din läkare. Det kan finnas andra skador i knäleden som bör identifieras före operation.

Det är **mycket viktigt** att du läser hela kallelsen och att du följer de hygieninstruktioner samt övriga anvisningar som finns i denna. Vid oklarheter är du välkommen att ringa oss på tel 031- 818250 eller 031-818252.

Då vi förbereder dig på operationsdagen

kommer vi att mäta ditt ben, som skall opereras, för att ge dig en "figursydd" kompressionsstrumpa efter operation. Syftet med kompressionsstrumpan är att minimera svullnad efter operation. Detta minskar risken för blodpropp.

Operation

Det trasiga främre korsbandet kan inte lagas, utan måste ersättas. Idag använder vi i de flesta fall en eller två senor (semitendinosus och gracilis) från knäledens insida/baksida som ersättning. Operationen sker i narkos och utförs med hjälp av titthålsteknik (artroskopi). Normal operationstid är mellan 1 – 1,5 tim. Som obehag för detta "lån" kan du efter operationen ha en känsla av svaghet och muskelbristning från lårets baksida. Operationen avslutas med att lokalbedövningsmedel sprutas in i knäleden. Detta ger smärtlindring efter operation upp till ca 6 timmar. Slutligen sys de små såren och tejpas de små såren. Täckande förband och kompressionsstrumpa sätts på.

Efter operationen

Du får tillbringa några timmar på uppvakningsavdelningen. Där bjuder vi på kaffe/te och smörgås samt kontrollerar att din smärtlindring och förband fungerar. Du får även träffa din läkare innan du skrivs ut. Ett visst känselbortfall i anslutning till operationssåret är vanligt och kan i enstaka fall bli bestående efter operation. Den första tiden efter operationen behöver de flesta ha kryckor som stöd vid gång pga smärta vid belastning och svaghet i musklerna runt knäleden, därför är det viktigt att du tränat med kryckor innan operationen så att du känner dig trygg.

Smärtlindring/svullnad

Ofta kan smärtan vara besvärande de första dygnet efter operation. I samband med utskrivning får du information och recept på de smärtlindrande tabletter vi rekommenderar. Du bör den första tiden ta smärtstillande medel regelbundet enligt ordination snarare än vid behov eftersom det är svårare att behandla smärtan när den fått "fäste".

För att ytterligare minska smärta får du ett kylförband över ditt knä. Byt de löstagbara kylklamparna med ca 1,5 timmas intervall under de första dagarna efter operationen.

Därefter är det bra att använda kylförbandet ytterligare en tid efter träning.

För att minimera svullnad får du en kompressionsstrumpa som skall sitta på dygnet runt de två första veckorna. (Efter 1 vecka kan den, om så önskas, avlägsnas vid duschning eller vid ev behov av tvätt. Se tvättinstruktioner. Kompressionsstruman kan med fördel användas vid andra tillfällen, t ex vid flygresor i framtiden).

Risken för svullnaden minskar även genom att sitta med benet i horisontalläge, (t ex på en stol) och pumpa bort svullnad genom att vinkla fotleden kraftigt upp och ner. Undvik att lägga kuddar under knävecket. Sträva efter att hålla benet rakt.

Har du lång bilfärd hem efter operation är det bra om du sitter bak och lägger upp benet på sätet.

Förband/stygn

Låt förbandet sitta på tills stygnen tagits. Om operationssåren suturerats kan distrikts-sjuksköterska ta stygnen efter 2 veckor. Vid behov av förbandsbyte – gå till distrikts-sjuksköterska för hjälp. **Byt ej** förband själv i hemmet.

Hygien

Första veckan skall du skydda kompressionsstrumpa och förband när du duschar. Tejpa en plastpåse över benet eller täck med plastfolie. (Alternativt kan du köpa en täckande duschstrumpa på apoteket.) Efter 1 vecka kan du ta av strumpan och du får då duscha utan att täcka över med plast, men rikta inte strålen direkt mot förbandet. Bada/basta/bassängträna först då såren är helt läkta eller tidigast 3 veckor efter operation.

Återbesök

Vanligtvis ca: 6 veckor efter operation.

Komplikationer

Vanligt är att såret vätskar något. Detta är ofarligt och brukar försvinna efter några dagar. Fortsätter det vätska eller läcker igenom bandaget vill vi att du kontakter oss. Första kvällen efter operation får man ibland en lätt och övergående temperaturstegring. Vid kvarvarande temperaturstegring,

rodnad, värmeökning, svullnad eller förvärrad smärta kan det röra sig om infektion eller propp (venös trombos). Skulle något av ovan hända ber vi dig direkt ta kontakt med oss. De tre första dygnet efter operation ringer du i första hand det journalnummer du fått till din opererande läkare eller så ringer du till OrthoCenter IFK-kliniken på tel 031- 818250 alternativt 031-818252. Om vi trots detta inte är tillgängliga hänvisar vi till närmaste akutmottagning.

Vi rekommenderar horisontalt högläge för det opererade benet första veckorna efter operationen. Detta innebär i praktiken att du lägger upp benet på en stol e.d när du sitter ned. Detta tillsammans med aktiv rörelseträning av din fotled och dina tår motverkar risken för att få blodpropp i benet.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden är, beroende på arbete, två till tolv veckor. Boll- och racketsport kan man som tidigast återgå till sex månader efter operation.

Operationsresultat

Alla som opereras blir inte helt bra. Cirka åtta av tio patienter är nöjda ett år efter operation.

Bilkörning

Av trafiksäkerhetsskäl skall du inte köra bil de första 3-4 veckorna efter operation eller så länge knät smärtar när du trampar ner pedalerna. Du skall heller inte köra bil om du äter starka smärtstillande tabletter. Likaså är det klokt att avstå från bilkörning så länge du ev. har behov av kryckor. Ytterst avgör du själv när du är redo att köra bil.

Sjukgymnastik

Sjukgymnastik är en bidragande faktor till ett gott resultat. I samband med att du sätts upp för operation, rekommenderar vi att du snarast tar kontakt med din sjukgymnast, då får du mer information om operationen och vad du kan förvänta dig om tiden efter operationen. Du får även råd om vilka hjälpmedel som behövs, t ex kryckor. Mycket viktigt är att du tränar på hur man använder sina hjälpmedel, när det gäller kryckor även hur man går i trappor.

ORTHO CENTER IFK-KLINIKEN

Ortho Center IFK-Kliniken erbjuder alla den högspecialiserade och lättillgängliga ortopedin som tidigare bara har varit en självklarhet för elitidrottaren. Hos oss kan du känna dig trygg i att du utan omvägar kommer att få träffa en expert på just ditt problem vare sig du behöver råd, rehabilitering eller operation.



IFK-Kliniken grundades av Leif Swärd 1997, då han var läkare för IFK Göteborg och insåg hur mycket man kunde förbättra vården för svenska elitidrottare om man hade ett specialiserat center med omsorgsfullt utvalda läkare, hög tillgänglighet och noggrann eftervård. Detta erbjuder vi idag inte bara till elitidrottaren utan till alla som ställer höga krav på sin vård. Sedan 2007 finns vi i helt nybyggda lokaler i Annedalskliniken med våra egna operationssalar där vi kan garantera kvalitet i absoluta världsklass.

Ortho Center IFK Kliniken
Arvid Wallgrens Backe 4a
413 46 Göteborg

Telefon: 031 - 81 82 50
Fax: 031 - 81 82 51

E-post: info.annedal@orthocenter.se