

# Patientinformation

Främre korsbandsrekonstruktion



**Cario**

# Innehåll

Välkommen till Capio Artro Clinic Gärdet	3
Främre korsbandsskada	4
Före operation	4
God hygien – dusch x 2	5
Rökfrihet i samband med operation	5
Operationen	6
Förband och sårvård	6
Smärtstillande läkemedel	7
Fysioterapi och egenträning	7
Komplikationer	8
Sjukskrivning	8
Hemträningsprogram	9
Svenska Korsbandsregistret	11
Kontakt	12

# Välkommen till Capio Artro Clinic Gärdet

För att minska den oro, som alla känner inför en operation, så har vi sammanställt en hel del information i detta häfte. På följande sidor ska vi försöka förklara och ge några tips till dig. Läs igenom i lugn och ro.

# Främre korsbandsskada

Främre korsbandet är det ledband i knäleden som oftast skadas. Det är ungefär 20–50 gånger vanligare med främre korsbandsskada jämfört med bakre.

Den vanligaste orsaken är att du har vridit knät kraftigt i samband med sporter där du snabbt ändrar riktning eller hastighet. Exempel på sådana idrotter är fotboll, handboll och basket.



Du kan också skada dig när du åker utför på skidor, ibland med vridvåld men också i samband med översträckning av knät.

Det finns ett sinnrikt samspel mellan sidoledbanden, främre och bakre korsbandet samt meniskerna för att upprätthålla knäledens stabilitet i samband med att du rör dig snabbt åt olika håll.

Vid skada på främre korsbandet finns en återkommande viknings-tendens, det vill säga knät böjer eller sträcker sig plötsligt.

I Sverige opereras ungefär en tredjedel av alla som skadat sitt korsband. För övriga räcker det med träning för att få knät tillräckligt stabilt.

## Före operation

Efter beslut om korsbandsoperation ska du fortsätta träna hos fysioterapeut fram till dagen för operation. Detta för att du ska vara så bra förberedd som möjligt gällande rörlighet, styrka och balans vilket kommer att underlätta din rehabilitering.

Träningen ska upptas snarast efter operationen.



## God hygien – dusch x 2

För att minska antalet bakterier på huden och på så vis minska infektionsrisken ska du **duscha med ett antibakteriellt medel** enligt de instruktioner som du fått i din kallelse.

Tänk på att bakterier lätt fastnar i ringar, klockor och armband!



## Rökfrihet i samband med operation

Rökning har negativ inverkan på sårhäkning och kroppens försvar.

För att du ska minimera den extra risken krävs ett **totalt rökstopp i 4 veckor före och 4 veckor efter operationen.**

Nikotin i plåster, tuggummi eller snus har inte samma negativa effekt och går därför bra.

Gå gärna in på hemsidan [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se) för rådgivning och information.



# Operationen

Operationen är en titthåls-operation och utförs i narkos, den tar normalt 60–90 minuter.

Läkaren börjar med att undersöka stabiliteten i din knäled och kan då lätt känna den instabilitet som finns eftersom dina muskler är avslappnade. Vidare inspekteras också ledytor, menisker och ledband.

Eventuella meniskskador åtgärdas. Läkaren tar sedan ut den sena som ska transplanteras.

Om det är **knäskålssenan** görs ett snitt på framsidan av knäleden.

Om det är **senan från lårets baksida** görs ett snitt på underbenets insida strax nedanför knäskålen varifrån man kommer åt senan.

Läkaren gör sedan ett litet operationssnitt på framsidan av knät och för in artroskopet genom hålet.

Ett andra snitt görs för att kunna föra in små instrument. Det gamla korsbandet och eventuella ärrbildningar tas bort. Sedan borrar läkaren ett hål från framsidan på underbenet och in i knäleden och ett annat hål från leden och upp i lårbenet där det nya korsbandet ska fästas.

Senan som ska bli det nya korsbandet förs sedan in i knäleden genom hålet i underbenet, genom knät och upp i hålet i lårbenet.

Det nya korsbandet fixeras i lårbenet, spänns upp och fästs i underbenet med en skruv.

Knäleden sköljs därefter noga och lokalbedövningsmedel sprutas in i leden. Du får information efter att du vaknat från narkosen om hur operationen har genomförts och vilka fynd och åtgärder operatören har gjort.

## Förband och sårvård

Du får ett inre förband som ska sitta kvar tills dess att stygnen tas bort efter två veckor. Utanpå förbandet läggs ett absorptionsförband och en elastisk linda. Lindan och absorptionsförbandet kan du ta bort efter 1 dygn.

Vid dusch ska förbandet täckas med en plastpåse för att förhindra att det blöts ner. För optimal sår-läkning rekommenderar vi fortsatt tejpning av ärret och undvikande av direkt solljus.

## Smärtstillande läkemedel

Det är vanligt att det gör ont efter en operation och därför får du smärtstillande läkemedel utskrivet som e-recept.

**Det bästa är om du tar läkemedlen i god tid och med jämna mellanrum.** Då slipper du ha ont i onödan. Läkningen kan då ske snabbare och du kommer snabbare i rörelse igen. Att slippa ha ont minskar också risken för komplikationer. Även kroppens stressreaktion blir mindre.

När du har fått bra effekt av smärtstillande tabletter ska du inte vänta tills det gör väldigt ont igen innan du tar nästa tablett. Ta nästa tablett redan när du anar att det kan börja göra ont, till exempel om du känner pirningar eller att det känns varmt, pulserar eller svider där du opererats. På så sätt får du mindre ont och klarar dig med mindre mängd smärtstillande medicin.

Vad du får för läkemedel beror bland annat på hur ont du har.

Du får oftast något av följande läkemedel, eller ett par i kombination:

- Smärtstillande läkemedel som innehåller det verksamma ämnet paracetamol, till exempel Alvedon eller Citodon.
- Läkemedel som verkar både smärtlindrande och minskar inflammationen. Dessa läkemedel kallas för Cox 2-hämmare eller NSAID.

Det finns en risk för biverkningar med alla läkemedel. Därför är det viktigt att du berättar för din läkare om du tidigare upplevt biverkningar av läkemedel och om du har någon sjukdom.

## Fysioterapi och egen träning

Omedelbar rörelseträning och full belastning tillåts direkt efter operation och det behövs inte någon stödskena/ortos. Det är viktigt att du försöker hitta tillbaka till ett normalt gångmönster så snart som möjligt.

Du ska gå med kryckor första 4-5 veckorna tills det att du har en bra muskelkontroll och svullnaden har försvunnit. Detta får du hjälp av din fysioterapeut att bedöma.

Träningen bedrivs sedan med hjälp av fysioterapeut. Första besöket bör ske cirka en vecka efter ingreppet och det är bra om du har bokat tid för detta redan innan operationen.

Efter några veckor, när rörligheten har blivit bättre, kan man få ont på baksidan av låret vilket är normalt och går över med tiden.

Det är en lång rehabiliteringsperiod efter en korsbandsrekonstruktion. Träningen är individuellt anpassad beroende på hur förutsättningarna är för just ditt knä. Det tar mellan 6-12 månader innan du är färdigrehabiliterad.

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar resultatet på sikt.

## Komplikationer

Det är normalt med svullnad över knät och fotleden. Det kan bli ett blåmärke ner på underbenet som är helt ofarlig och går tillbaka.

Det är sällsynt att du får komplikationer efter en korsbandsoperation men det finns en liten risk för infektion eller blodpropp. Om du tidigare haft blodpropp så är det viktigt att du talar om det för din läkare. Tilltagande smärta och värk, rodnad, svullnad samt feber och allmän sjukdomskänsla kan vara tecken på infektion. Vid dessa symptom, kontakta Capio Artro Clinic Gärdet.

## Sjukskrivning

De flesta är sjukskrivna under den första tiden. Har du kontorsarbete kan du gå tillbaka efter cirka två veckor. Du kan bli sjukskriven upp till två månader om du har ett tungt fysiskt arbete.

**Skulle du få problem med hög feber, blödning eller andra symtom som du undrar över efter kl 17.00 tar du kontakt med närmaste akutmottagning eller 1177 Vårdguiden på telefon [1177](tel:1177).**



# Hemträningsprogram

Det är viktigt att du startar med ditt hemträningsprogram dagen efter operation. **Utför övningarna 4 gånger per dag.** Boka i god tid hos en fysioterapeut en vecka efter operation.

Börja med övningarna dagen efter operationen.

- Sov med benet i högläge på natten, lägg t.ex. kuddar under madrassen.
- Lägg upp benet i högläge när du sitter.
- Använd kyla (dock ej direkt på huden).
- Trampa kraftigt med foten 30 gånger varje timme.
- Gå enbart de sträckor som är nödvändiga efter operationen och anpassa dina dagliga aktiviteter efter hur ditt knä mår.
- För minskad svullnad i underbenet använd stödstrumpa dagtid.

1. Glid med foten längs med golvet fram och tillbaka, så att knäleden böjs och sträcks.

Utför övningen  
20 gånger.



2. Pressa ner knävecket, spänn lårmuskeln och lyft benet från underlaget. Håll kvar 3 sek och sänk sakta.

Utför övningen  
10 gånger.



- 3.** Lägg en ihoprullad handduk under hälen på det opererade benet. Pressa knävecket ner mot underlaget, låt det töja på baksidan av knät, slappna av. Det får kännas i knäet.

Utför övningen 20 gånger.



- 4.** Ligg på den icke opererade sidan, spänn lårmuskeln. Lyft benet upp i sidled från underlaget, håll kvar 3 sek och sänk sakta.

Utför övningen  
10 gånger.



- 5.** Ligg på mage, spänn benet och rumpan. Lyft benet från underlaget stanna innan höften lyfter, håll kvar 3 sek och sänk sakta.

Utför övningen  
10 gånger.



- 6.** Tåhävningar. Håll gärna i ett bord eller stol för balansen. Sträva efter jämnt fördelad kroppstyngd på båda benen. Gå upp på tå, håll kvar 3 sekunder, sänk sakta.

Utför övningen 10 gånger.



# Svenska Korsbandsregistret

För att följa upp hur det går för de patienter som opererats med en främre korsbandsoperation så kan du besöka: [aclregister.nu](http://aclregister.nu) och fylla i patientdelen redan innan operationen.

Avsikten är att samla kunskap om operationstekniker och resultat i en gemensam databas.

Uppgifter om dig är skyddade enligt Personuppgiftslagen.



# Kontakt

## Adress

Capio Artro Clinic Gärdet  
Storängsvägen 10  
115 42 Stockholm

## Telefon

Mottagning: 08–400 148 40  
Operation: 08–400 148 50

## E-post

[artroclinic.gardet@capio.se](mailto:artroclinic.gardet@capio.se)

## Webb

[capio.se/artro-clinic-gardet](http://capio.se/artro-clinic-gardet)



**Cario**