



# Välkommen till Capiro Artro Clinic Stockholm

- Information inför  
Främre Korsbandsoperation



Capiro Artro Clinic

Stockholm Sports Trauma Research Center

# Innan operationsdagen

- SMS ett par dagar innan din operation - **viktigt att du svarar på detta sms.**
- Descutan/Hibiscrub – dagen innan och på operationsdagen. **Finns att köpa i kassan.**
- Sår på knäleden samt förkylning med halsont kan medföra omplanering av operationen – **vid tveksamheter ring oss 08-406 27 00**
- **Fasta från kvällen innan,** se kallelsen.



# På operationsdagen

- Gå direkt till operation alt. avdelning 2.
- Ta med egna kryckor, annars köp i kassan (gärna i dag), **kryckor 200:-**.
- Vi rekommenderar kylbandage efter operation, finns att köpa i kassan.



# Operationen

- Du är sövd under operationen.
- Operationen tar ca 1-1 ½ timme.
- Det är inte ovanligt med illamående och yrsel då du vaknar efter operationen.
- Efter operationen får du äta och dricka som vanligt.



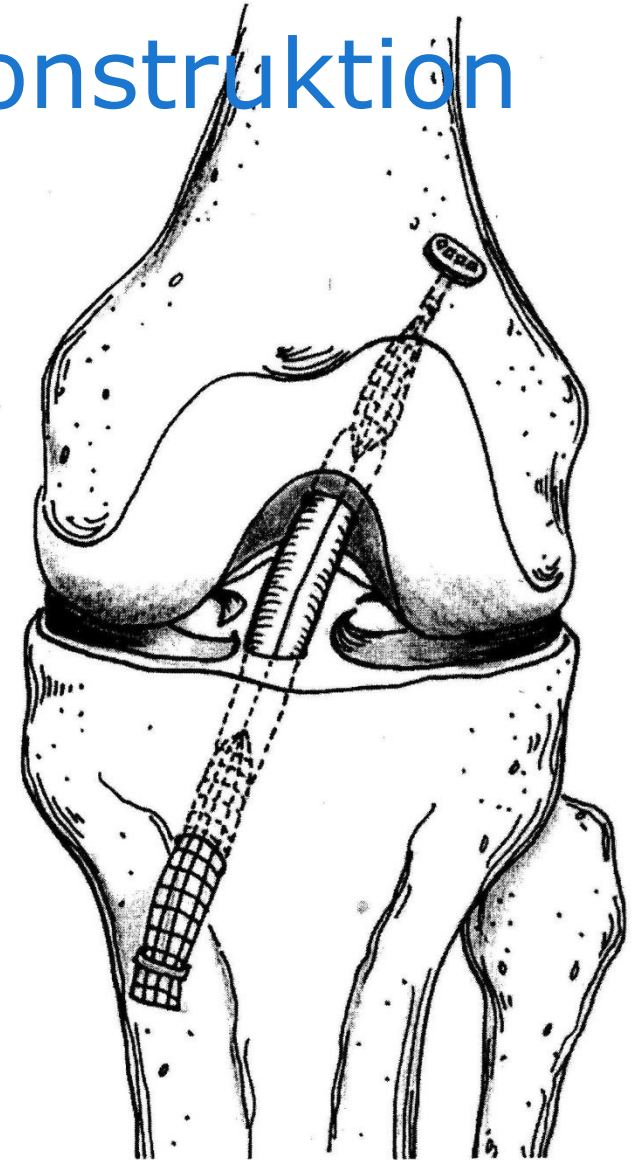
# Innan hemgång

- Genomgång av operationen, recept och intyg av doktorn.
- Beräknad hemgång under eftermiddagen (vid dagoperation) eller senast kl 11.00 dagen efter operationen (vid övernattnig).
- Anhöriga kan möta upp vid entréplanet eller vid planerad övernattnig, på avdelningen.



# Främre korsbandsrekonstruktion

- Korsbandsplastiken skapas av en muskelsena från bak- eller framsida av låret.
- Infästning med skruv/platta.



# Första veckan efter operation

- Anpassa dina aktiviteter efter knäet – ta det lugnt!
- Kyla och högläge ofta.
- Träna enligt hemträningsprogram.
- Du får belasta på benet, men använd två kryckor.



# Återbesök

- **1 vecka** – Gruppbesök på sjukgymnastiken efter 2-4 dagar.
- **Ca 10 dagar** – Gå till vårdcentralen för sårkontroll, (vid dusch första 2 veckorna täck bandaget med plast).
- **6-8 veckor** – Rutinkontroll hos doktorn.
- **6 månader** – Uppföljning hos sjukgymnast med bl.a. styrkemätning. Bokas via 1177.
- **6-8 månader** – Uppföljning hos doktorn, denna **efter** att uppföljning är gjord hos sjukgymnast.





# Rehabilitering

- Träning hos sjukgymnast samt på egen hand. Boka en tid ca 2 v efter operationen.
- **Gymkort** – för att optimera rehabiliteringen.
- Allmän/övrig träning - **Få klartecken från din sjukgymnast innan du sätter igång.**
- Successiv återgång till din tidigare aktivitet – **stegra långsamt.**
- Rehabiliteringen tar 10-12 månader!



# Var uppmärksam på:

- Febertoppar eller konstant feber.
- Frossa och allmän sjukdomskänsla.
- Smärta i vaden som ej lindras av högläge.
- Smärta i knäet som ej lindras av värktabletterna.

## **Vardagar dagtid kontakta oss.**

(Direktnummer finns i informationsblad som du får efter operationen.)

**Helger och kvällar tag kontakt med närmaste akutmottagning.**



**Cario Artro Clinic**

**Stockholm Sports Trauma Research Center**

# Viktigt

- Kryckor
- Kylbandage
- Transport/sjukresa till och från första kontroll här (nyop grupp).
- Boka tid till sjukgymnast



# RECOVERY

Expectations



Reality



Capiro Artro Clinic

Stockholm Sports Trauma Research Center