



Information om knæstabiliserende operation

(Medial patellofemoral ligamentrekonstruktion og
elmslie trillat operation)



Capiro

Del af Ramsay Santé

Når knæskallen går af led første gang, sker der en skade på knæskallens stabiliserende ledbånd (mediale patellofemorale ligament) samt større eller mindre bruskknogleskade. Dette resulterer i en øget risiko for gentagne nærledskred og smerter.

Mange patienter har disponerende årsager (unormal anatomi) til instabiliteten af knæskallen. Operationen tilstræber at fjerne en af de disponerende årsager samt rekonstruere det vigtigste patella-stabiliserende ledbånd.

FØR OPERATIONEN

Du skal inden operationen tage kontakt med en fysioterapeut, som skal træne dig efter operationen. Selve genoptræningen bør påbegyndes senest 10-14 dage efter, du er blevet opereret.

Du bør træne i ca. 1½ time hver gang, 2-3 gange om ugen i 14-20 uger efter operationen. En del af træningen kan, efter aftale med fysioterapeuten, foregå hjemme.

Selve træningen består af styrke- og udholdenhedstræning, koordinationstræning og idrætsspecifik træning. Din fysioterapeut vil anbefale dig specifikke øvelser inklusiv styrketræning, afhængig af hvilken sportsgren du skal vende tilbage til.

Ved et godt resultat kan de fleste vende tilbage til den ønskede sportsgren, inklusiv håndbold, basketball og fodbold. Man må tidligst deltage i disse sportsgrene på konkurrenceniveau 6-10 måneder efter operationen, afhængig af hvilken slags korsbåndsoperation du har fået foretaget.

HVAD SKAL DU MEDBRINGE?

Eventuelle røntgenbilleder samt telefonnummer til den person, som skal hente dig efter operationen.

BEDØVELSE

Operationen foregår enten i fuld bedøvelse eller rygmarsbedøvelse.

Du skal være fastende fra midnat eller 6 timer før planlagt operation. Dog må du drikke klare væsker, såsom kaffe, te og vand, men ikke mælkeprodukter frem til 2 timer før operationen på operationsdagen.

OPERATIONEN

Rekonstruktion/opstramning er forudgået af artroskopisk undersøgelse af knæledet. Operationen gennemføres gennem 1-3 snit på knæets inderside samt små indstikshuller fra artroskopet (kikkerten).

Såfremt der skal foretages rekonstruktion af MPFL, tages graft fra knæets inderside (gracilessene), og denne anvendes til at danne nyt MPFL, idet senen trækkes igennem borekanal i

knæskallen og derefter sættes fast til lårbenets inderside med et suturanker eller i borekanal med skrue på lårbenets inderside.

Hos nogle patienter kan det blive nødvendigt at lave et snit på knæets yderside, hvorved der kan foretages en forflytning indad af underbenets knæskalssetilhæftning med knoglestykke. Lægen måler visse vinkler for at afgøre dette. Seneknoglestykket vil blive fastgjort med to metalskruer, som det kan blive nødvendigt at fjerne igen, hvis disse generer.

EFTER OPERATIONEN

Efter operationen køres du tilbage til stuen. Du kommer til at tale med den læge, der har opereret dig. Lægen vil fortælle dig om indgrebet og den videre behandling. Hvis operationen og det umiddelbare efterforløb er ukompliceret, kan du tage hjem.

Du må gerne støtte med fuld vægt på det opererede ben.

Er der under operationen foretaget andet end knæskalsstabiliserende operation, er det muligt, at du ikke får lov til at bevæge knæledet fuldt ud fra starten.

NÅR DU KOMMER HJEM

Forbindingen lades urørt i mindst 24 timer, hvorefter du kan skifte til udleveret plaster. Herefter må du gerne tage brusebad.

For at mindske smerter og hævelse i dit knæ bør du i de første dage efter operationen det meste af tiden ligge med benet højt samt køle knæet. Har du fået en Cryo-Cuff-bandage, skal du sørge for, at vandet i den er koldt. Hvis du ikke har fået en Cryo-cuff, kan du anvende anden afkøling, f.eks. en pose frosne ærter eller anden ispose, som dog ikke må kommes direkte på huden.

Du skal derudover tage smertestillende tabletter som aftalt. Tabletterne og kølebandagen skal du anvende i 10 dage.

Får du voldsomme smerter, gennemsivning af forbindingen, rødme og hævelse omkring operationssårene eller feber, skal du kontakte Capio CFR eller den læge, der har opereret dig. Udenfor normal arbejdstid skal du henvende dig på

skadestuen.

SUTURFJERNELSE OG KONTROL

Suturene skal fjernes ca. 12 dage efter operationen enten på Capiro CFR hospital eller hos egen læge, alt afhængig af hvad der er nemmest for dig.

Ambulant lægekontrol foretages efter 8 uger og 4 måneder.

BILKØRSEL

Det er ikke forsvarligt at køre bil, hvis ikke man har fuld kontrol over køretøjet, herunder styring af ben. Afhængig af, hvilket ben der er opereret, er det tidligst forsvarligt at køre bil efter 4-6 uger.

SPORT

Tidspunktet, hvor du igen kan starte på sport, aftales med din fysioterapeut og er blandet andet afhængigt af, hvordan dit knæ har det, og hvor god kontrol du har over musklerne.

Normalt gælder følgende retningslinjer:

Cykling

Cykling på motionscykel kan startes, når knæet kan bøjes over 90 grader uden problemer. Cykling på gaden er først tilrådeligt efter 6-8 uger.

Løb

Du kan normalt starte løbetræning på jævnt og ikke for hårdt underlag efter ca. 10-12 uger.

Kontaktsport

Kontaktsport som fodbold, håndbold og lignende kan påbegyndes efter ca. 6 måneder. Kamp kan som regel først påbegyndes efter 6-9 måneder.

ANBEFALET SYEMELDING

Den anbefalede sygemelding efter medial patel-

lo-femoral ligamentrekonstruktion afhænger af din erhvervsmæssige knæbelastning. Efter 10 uger er det inden for de fleste erhverv realistisk at kunne påbegynde arbejde igen, men der kan gå længere tid, hvis din jobmæssige knæbelastning er stor.

KOMPLIKATIONER

- Risikoen for infektion med bakterier er mindre end 1 %
- Veneblodprop (DVT) som i sjældne tilfælde giver anledning til lungeblodprop, som kan være livstruende
- Nedsat knæbevægelse
- Føleforstyrrelser på forsiden af knæ og underben
- Fortsat instabilitetsfornemmelse af knæskallen forekommer hos mindre end 15 % af patienterne

KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capio.dk

www.capio.dk



○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00



Capiro

Del af Ramsay Santé