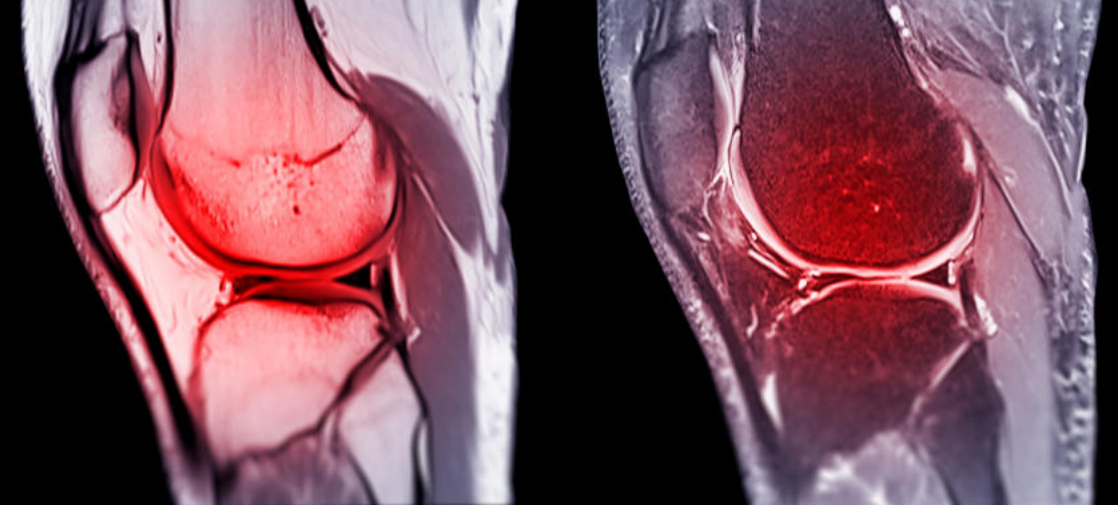




Budolfi  
Privathospital

# Korsbåndsrekonstruktion





# Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal have fortaget en korsbåndsrekonstruktion og i denne pjece kan du læse om operationen, hvordan du forbereder dig og hvad du kan forvente efter operationen.

Korsbånd er et ledbånd, som findes inde i knæleddet. Funktionen er at støtte og stabilisere knæet.

Der er to korsbånd, et forreste og et bageste:

Det forreste korsbånd har som hovedfunktion at hindre, at skinnebenet glider frem i forhold til lårbenet.

Det bageste korsbånd hindrer, at skinnebenet skal glide bagud. Desuden bidrager korsbåndene til at stabilisere knæet ved roterende bevægelser.

Skade på det forreste korsbånd ACL sker oftes ved sportsgrene, hvor vrid kan forekomme samtidig med foden står godt fast i underlaget.

# 1. Forberedelse til operationen

## 1.1. Medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin, skal du følge anvisninger fra lægen om pause inden operationen. Er du i tvivl, skal du kontakte os.

Grundet højere blødningstendens, skal du ophøre med at tage fiskeolie og andre typer kosttilskud en uge før operationen.

## 1.2. Sygemelding

Du skal forvente sygemelding i 2-8 uger efter operation.

Sygemeldingsperioden afhænger af hvor fysisk hårdt dit arbejde er og aftales sammen med lægen enten til forundersøgelsen eller på operationsdagen.

## 1.3 Rygning

For at sikre en optimal sårheling anbefaler vi, at du stopper med at ryge i tiden før og efter operationen.

## 1.4 Hygiejne

Vask dig grundigt inden operationen, og sørg for at have korte rene negle. Undlad neglelak og smykker på foden. Undgå at smøre foden ind i creme.

Har du har sår på knæet, kan du ikke blive opereret, da dette giver en øget infektionsrisiko. Kontakt os derfor inden operationen, hvis du har sår på knæet.

Vi anbefaler at du tager noget behageligt tøj på, som er nemt at iklæde sig efter operationen og som ikke sidder stramt om benet, idet du får en forbindelse på foden.

## **1.5 Transport**

Du er selv ansvarlig for transporten til og fra hospitalet.

Vi anbefaler, at du har en voksen person hos dig det første døgn efter operationen, da din reaktions- og vurderingsevne kan være påvirket. Af samme årsag må du ikke selv føre en bil det første døgn efter operationen.

På hjemturen kan du med fordel medbringe en pude, tæppe, som du kan ligge dit ben på.

## **1.6 Bilkørsel**

Du må køre bil igen, når du har fuld førlighed. Dette betyder at du skal have fuld kontrol og kraft i det opererede ben.

## **1.7 Krykker**

Du har brug for krykker efter operationen, så du kan med fordel medbringe egne krykker. Ved behov kan krykker lånes på Budolfi Privathospital.

Vi opfordrer dig, til at øve i at gå med krykker, hvor der støttes minimalt på det opererede ben, da du vil opleve behov for at aflaste knæet efter operationen.

## 2. Faste

| <b>&gt; 6 timer før operationen</b>                                                              | <b>6-2 timer før operationen</b>                                                                                                                                                                                         | <b>&lt; 2 timer før operationen</b>                                                                                                | <b>Mødetiden på Budolfi Privathospital</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Al mad og drikke.                                                                                | INGEN mad – kun drikke                                                                                                                                                                                                   | INGEN mad og drikke                                                                                                                |                                            |
| Frem til 6 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må spise og drikke som vanligt. | Frem til 2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende:<br><br>Sød saftevand<br><br>Juice uden frugtkød<br><br>Kaffe / the uden mælkeprodukter<br><br>Sodavand | 2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget.<br><br>Ingen bolcher eller tyggegummi |                                            |

### 3. På operationsdagen

Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som vil klargøre dig til operationen. Inden operationen vil du komme til at tale med kirurgen, som skal operere dig og anæstesilægen, som står for bedøvelsen.

Dine pårørende er velkomne til at vente i vores ventelokale eller køre en tur, indtil du er klar til udskrivelse.

**Skulle du mod forventning være forhindret i at møde op til aftalt tid på operationsdagen, eller på anden måde have brug for at komme i kontakt med os uden for åbningstiden, kan du kontakte os på telefonnummer 54 34 71 52.**

**Telefonen er åben fra kl. 7:00 og kun brugbar på operationsdagen.**

### 4. Operation

Operationen forgår i fuld bedøvelse og tager ca. 60-90 min.

Operationen foregår gennem 2 små huller i huden på forsiden af knæet og et lidt større hul til at hente den nye sene. Herigennem føres kikkert og instrumenter ind i knæleddet. Der sprøjtes saltvand ind i leddet, så leddet kan holdes udspillet og give kirurgen et klart overblik.

Til erstatning for korsbåndet udtages et sene-stykke, som skal bruges til det nye korsbånd. Kirurgen borer en kanal fra skinnebenet ind i knæleddet og en kanal i lårbensknoglen lige over knæleddet. Det nye korsbåndføres gennem disse kanaler. Hvis der er andre skader i knæet, fx på menisken vil disse blive ordnet.

Når operationen er overstået, tømmes knæet for overskydende vand og hullerne syes med sting, samt der kommer en forbindelse på knæet.

Som en del af smertebehandlingen, gives en nerveblokade i det ben hvor du skal opereres. Der sprøjtes lokalbedøvelse ind omkring nerven. Når nerven bliver bedøvet, blokeres smerteimpulserne ned til det opererede ben og du vil derfor ikke opleve voldsomme smerter i knæet, så længe at blokaden virker. Når du berører benet, vil du opleve at huden er sovende og følelsesløs. Impulserne til dine muskler i benet bliver ligeledes bedøvet, så benet kan ikke bære din vægt. Det er derfor vigtigt at du ikke støtter på benet det første døgn. Blokaden varer normalt mellem 16-20 timer, men kan virke helt op til 2 døgn.

## 5. Efter operationen

Efter operationen kommer du i opvågningen, hvor du får en is-bandage på knæet for at lindre smerte og hævelse.

Første gang du skal mobiliseres efter operationen, kan du have svært ved at styre dit ben efter operationen, pga. nerveblokaden. Personalet hjælper dig med at komme ud af sengen og op og gå med krykker.

Kirurgen vil informere dig om operationen og lave en plan for videre genoptræning.



## 6. Smerter

Du kan forvente smerter i knæet efter operationen. Der er lavet recept på Tablet Panodil 500 mg og Tablet Ibumetin 400 mg. Vi anbefaler at du tager smertestillende efter skema de første 7-10 dage.

Vurderer lægen at du har behov for andet medicin i forbindelse med operationen vil du blive informeret om dette efter operation.

Når du har spist og føler dig frisk, må du komme hjem.

## 7. Smertestillende

|                                                                                                                      | Kl. 6  | Kl. 12 | Kl. 18 | Kl. 22           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|------------------|
| <b>Tablet Panodil 500 mg</b>                                                                                         | 2 stk. | 2 stk. | 2 stk. | 2 stk.           |
| <b>Tablet Ibumetin 400 mg</b>                                                                                        | 1 stk. |        | 1 stk. | 1 stk.           |
| <b>Tablet Malfin 10 mg<br/>Depottabletter</b><br><i>Efter instruks</i><br><i>Udleveres på Budolfi Privathospital</i> |        |        |        |                  |
| <b>Tablet Morfin 5 -10 mg</b><br>Ved behov op til 5 gange dagligt.                                                   |        |        |        |                  |
| <b>Tablet Toilax 5 mg</b><br>(så længe du spiser Malfin)                                                             |        |        |        | Kl. 22<br>2 stk. |

Hvis du har fået en blokade i knæet, anbefaler vi, at du tager en tablet Dexametason 4 mg for at mindske smerterne, når blokaden aftager, og du overgår til tabletbehandling. Denne tablet udleveres ved udskrivelsen fra opvågningsafdelingen. Tages 12 timer efter endt operation.

## 8. Forbinding

Efter 24 timer må du fjerne elastikforbindingen, om knæet. Under elastikforbindingen er der en blå sugende forbinding, som sidder løst og vil falde af. Herunder er der påsat plaster. Så længe det væsker/bløder fra sået anbefaler vi at benytte plaster også når du går i bad (som regel 1- 2 dage). Du må tage brusebad efter 24 timer. Efter du har været i bad skiftes plasteret til et tørt/rent. Undgå karbad og svømmehal i 14 dage da dette øger infektionsrisikoen.

Under plasteret sidder der et brunt plaster (steri-stips), som må fjernes efter 10-14 dage, hvis det ikke er faldet af.

Du er syet med sting, som skal fjernes ved egen læge efter ca. 12 dage - ellers aftales nærmere.

## 9. Aktivitet efter udskrivelse

Du må gerne støtte med fuld vægt på benet, men i de første dage bør du ikke gå på benet mere end højst nødvendig. Det er nødvendigt, at du går med krykker den første tid efter operationen for at aflaste knæet og mindske hævelse og smerte.

Hævelsen vil også mindskes ved at du ligger med benet over hjertehøjde med kølebandage omkring knæet i ca. 1 time af gangen hver anden vågen time den første uge. Herefter vil hævelsen have fortaget sig markant. Det kan dog stadig være nødvendigt at have benet lejret over hjertehøjde flere gange dagligt, specielt efter du har udført dine øvelser.

Kølebandagen kan også have god smertelindrende effekt.



## 10. Risici og komplikationer

### 10.1 Infektion

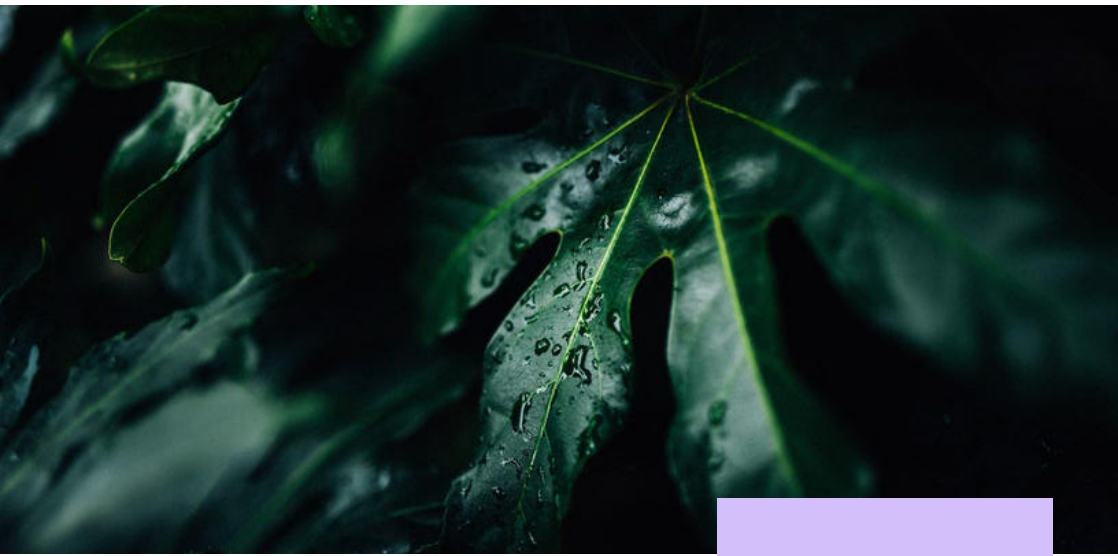
Ved operation er der altid risiko for infektion, dog ses dette sjældent i forbindelse med kikkertoperation i knæ. Vær opmærksom på tiltagende smerter, hævelse og varme samt gult pus og feber over 38 grader. Oftest kan dette behandles med antibiotika og yderst sjældent operation.

### 10.2 Føleforstyrrelser

Du kan opleve nedsat følesans i et lille område på ydersiden af knæet de

### 10.3 Blodprop

Der kan forekomme blodpropper i det opererede ben. Dette ses ved tiltagende smerter og hævelse i benet og kræver medicinsk behandling. I meget sjældne tilfælde kan en blodprop vandre fra ben til lungen og dette er en alvorlig tilstand.



## 11. Kontrol

### **2 uger efter operationen**

Fjernelse af sting ved fysioterapeut.

Du vil blive undersøgt af en fysioterapeut, som vil se på dine strække og bøjeevner i knæet.

### **3-5 måneder efter operationen**

Her vurderes bevægeligheden og stabiliteten af knæet og den videre træning.

### **12 måneder**

Efter 1 år bliver du indkaldt til afsluttende kontrol med endelig vurdering af resultatet. Her vil vi samtidig hjælpe dig med at vurdere muligheden for at vende sikkert tilbage til sport.

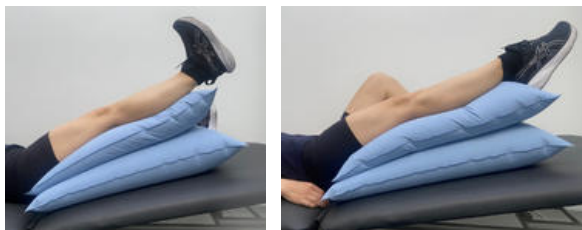
## 12. Fysioterapi

Genoptræning aftales med kirurgen efter operationen.

For at opnå bedst mulig bevægelighed i knæleddet og styrke i musklerne er det vigtigt, at du træner knæet grundigt og flere gange dagligt.

# Øvelsesprogram

## 1. Venepumpeøvelse

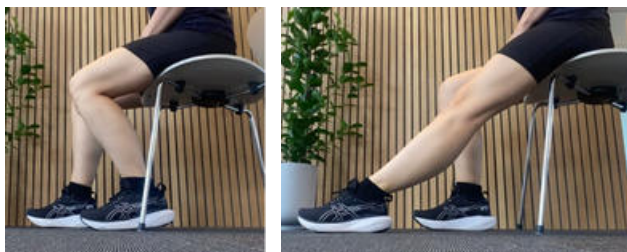


Efter en operation vil knæet normalvis være hævet. For at mindske hævelse er det vigtigt du lægger benet over hjertehøjde og aktivere venepumpen.

Vip din fod op og ned 20 gange.

Øvelsen udføres minimum 5 gange, gerne mere.

## 2. Bøjøvelse for knæ



Sid på kanten af en stol. Placer en glat klud eller uldstrømpe under foden, så den glider nemt.

Før foden frem og tilbage ca. 20 gange og stop bevægelsen når det strammer.

Gentage 3-4 gange dagligt.

### 3. Strækøvelse for knæ



Sid på kanten af en stol. Sæt hælen i gulvet med så strakt knæ du kan. Pres knæet yderligere med dine hænder, så knæet strækkes fuldt eller til det strammer på bagsiden. Hold presset i 5 sek og gentag ca. 5 gange

Lav øvelsen 3-4 gange dagligt.

### 4. Spænding af lårmuskel

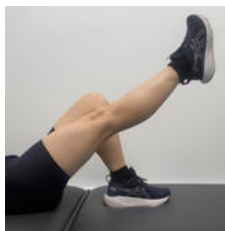


Sid på et fast underlag med et sammenrullet håndklæde under knæhasen. Pres dit knæ ned i håndklædet, så du spænder lårmusklen. Forsøg at løfte hælen fra underlaget.

Hold spændingen i 5 sekunder.

2-3 x 10 gentagelser 1-2 gange dagligt.

## 5. Strakt benløft



Lig på ryggen med raske ben bøjet. Stræk det opererede ben fuldt og løft det fra underlaget. Hold strækket hele tiden. Sænk langsomt.

2-3 x 10 gentagelser 1-2 gange dagligt.

## 6. Liggende knæstræk



Lig på et fast underlag med begge knæ helt strakte. Læg evt. Et sammenrullet håndklæde under foden og lad tyngden presse dit knæ i stræk.

Pres selv knæet yderligere i stræk ved at spænde lårmusklen. Hold spændingen i 5 sek og gentag 10 gange.

Lav øvelsen 1-2 gange dagligt.

## 7. Baldetræning



Lig på siden med det opererede ben opad. Bøj det nederste lidt. Skub din hofte en anelse frem og stræk dit knæ. Løft benet med strakt knæ opad og bagud, så du mærker din balde arbejder.

Udfør øvelser 2x10 gentagelser 1-2 gange dagligt.

## 8. Hasetræning



Lig på ryggen med let bøjet knæ. Pres din hæl ned i madrassen og ind mod til bagdel uden at flytte på benet. Hold spændingen i 5 sek. Og slip langsomt.

Udfør øvelsen 3x10 gentagelser 1-2 gange dagligt.





## Kontakt

**Vandmanden 10E,  
9200 Aalborg SV**

**+45 70 11 11 66**

Telefontid: 8:00 - 14:00

**[Info@budolfiprivathospital.dk](mailto:Info@budolfiprivathospital.dk)**

**[www.budolfiprivathospital.dk](http://www.budolfiprivathospital.dk)**