



Information inför främre korsbandsoperation



SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083



Främre korsbandet

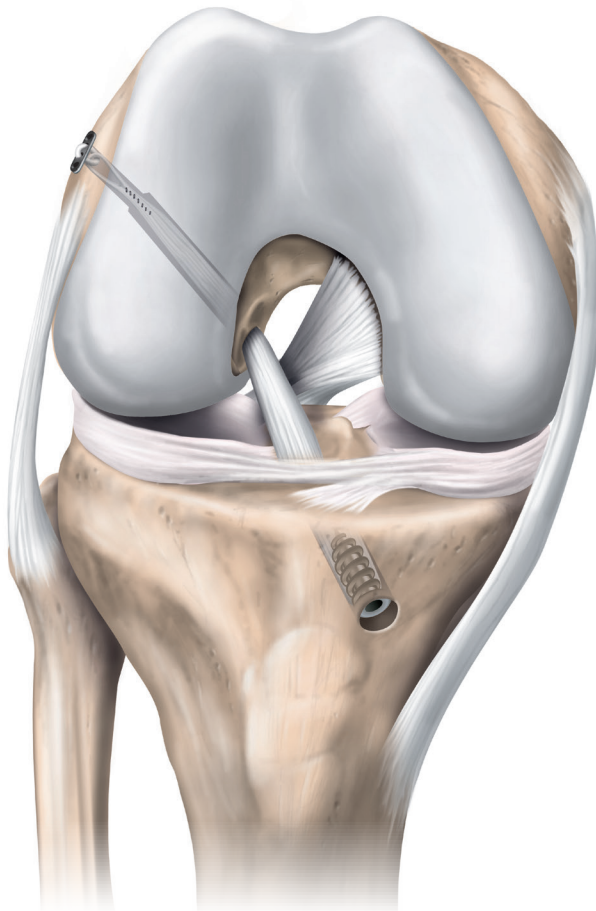
Det främre korsbandet är ett ligament som löper centralt inne i knät mellan lårben och skenben. Tillsammans med bl.a. det bakre korsbandet, sidoledband och muskler stabiliserar främre korsbandet knäleden.

Orsaken till skada på främre korsbandet är vanligtvis vridning och/eller översträckning av knäleden. Skadan kan förekomma isolerad eller i kombination med andra knäskador som t.ex. skada på sidoledband, menisk och/eller ledytor. Det typiska symtomet vid främre korsbandsskada är instabilitet. Grundbehandlingen är fysioterapi, vilket alla patienter bör genomgå. Detta kan i sig ge ökad stabilitet med tillräcklig funktion för att kunna återgå till önskad aktivitetsnivå utan operation.

I de fall där korsbandsskadan orsakar en instabilitet trots fysioterapi kan operation bli aktuellt.

Operation av främre korsbandet

Operationen är en "titthålsoperation", vilket innebär att operationstraumat är relativt litet. Det nya korsbandet konstrueras av senor från baklårets muskulatur, från knäskålssenas mittersta tredjedel eller från muskulaturen på lårets framsida.





Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

Du måste vara fastande: 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operationsavdelningen.

Raka **inte** operationsområdet veckan innan operationen pga risken för att små sår kan uppstå. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att Du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

Dubbelduscha med Descutan 3 gånger, som är svampar med bakteriedödande tvål. Även fast du skall operera knät måste du tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje duschtillfälle. Detta är mycket viktigt så att du inte ska få en sårinfektion.** Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek.

1. Första dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. Andra dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. Tredje dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.

Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppfifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen) eftersom lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj **inte** in dig med hudkräm efter duscharna.

Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.
- Om du äter blodförtunnande medicin som Waran, Eliquis, Plavix, Pradaxa, Xarelto, Efient eller Brilique måste detta sättas ut enligt schema.
- Om du står på antiinflammatoriska läkemedel såsom Arthrotec, Bamy, Brufen, Celebra, Diklofenak, Ipre, Magnecyl, Orudis, Voltaren och Treo ska dessa sättas ut 2 dagar före operation då de kan ge ökad blödning under operationen.
- Du kan oftast ta smärtstillande medel såsom Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon, men diskutera detta med din kirurg när ni planerar operationen.

Rökning

Om du är rökare ska du sluta röka 6 veckor före operation och vara rökfri minst 6 veckor efter operation. Nikotin medför stora risker: kroppens vävnader får mindre syre, benläkningen hämmas, operationssåret läker långsammare och risken för infektion ökar.

OBS! Var god **medtag fotolegitimation**, annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!



Efter operation

För att minska risken för bl.a. blodpropp är det viktigt att du kommer upp och rör på dig. Det opererade benet får i allmänhet belastas fullt, det är din smärta som styr. Du skall dock använda två kryckor första dagarna.

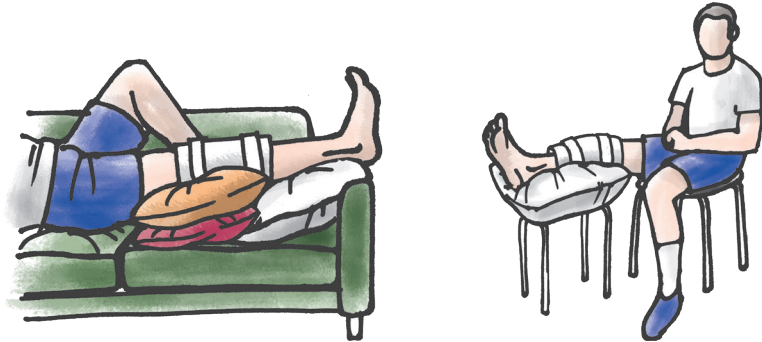
Du kommer få instruktioner i det första träningsprogrammet (s. 9) som du får med dig hem. För att återfå så god knäfunktion som möjligt är det viktigt att du själv tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering.

Sårvård: Operationssnittet är sytt och täckt med ett vattenavvisande förband som skall sitta i 2 veckor. Tills förbandet tas bort och såret är läkt bör det skyddas vid dusch. Plasta in noga med t.ex. plastfolie och tejp. Bada tidigast 4 veckor efter operationen.

Om du får feber eller rodnad, allmän sjukdomskänsla, värmeökning och ökade smärtor i operationsområdet eller i vaden hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed, tel: 031-818083.

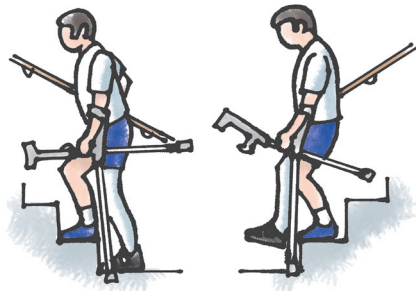
Smärtlindring: Vid operationen sprutas alltid lokalbedövning in i knäleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn efter operationen. För att lindra smärta och svullnad i knät efter operationen ordinerar smärtstillande läkemedel. Du kommer även att få kylbandage med dig hem, för att minska smärta och svullnad.

Svullnad: För bästa läkning är det viktigt att försöka minska svullnaden i ditt knä efter operationen. Du kommer att ha en kompressionsstrumpa på dig när du vaknar, som vi rekommenderar att du använder dygnet runt den första veckan, därefter vid behov om knät/benet är svullet. Detta för att minska svullnaden och risken för blodpropp. Vi rekommenderar också att du använder kylbandaget, gärna flera gånger per dag, och har benet i högläge. Normalt blir det en svullnad över knät och fotleden, och det kan även bli blåmärke ända ned till tårna.



Gång: De första dagarna skall du använda kryckorna när du går. Försök att, så mycket som möjligt, efterlikna normal gång. Efter 4-5 dagar får du gå inomhus utan kryckor, men fortsatt att använda kryckorna om du t.ex. haltar eller skall gå ut bland folk där risk för knuffar finns. Fram till dess att stygnen tas (ca 2 veckor) skall du gå måttligt, dvs bara det du behöver. Under den första fasen efter operation är det viktigast med sårhäkning och att minska svullnaden. Detta hjälper dig att återfå rörligheten och minska smärta efter operationen. Ta med 2 kryckor på operationsdagen.

Trappor: Trappgång kan vara ansträngande för ditt knä. Om smärtan inte tillåter "normal" gång, så går du uppför med det friska benet först och nedför med det op



Sjukskrivning: Vanligtvis blir du sjukskriven i cirka 6 veckor beroende på vilket jobb du har. Endast patienter med mycket tungt arbete blir sjukskrivna längre vilket bedöms av ortopederna. Patienter med lätt arbete kan oftast arbeta inom 2 veckor.

Bilkörning: Du skall avvakta med att köra bil tills du har en sådan funktion att du är en säker bilförare. Tänk på att du behöver ordna med någon typ av hemtransport.

Flygresa: Har du en flygresor inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operationen, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor

Rehabilitering: För att så snabbt som möjligt återställa knäledens normala funktion efter operation är det viktigt att Du utför din rehabilitering samt att du försöker börja gå så normalt som möjligt. Det är knäledens sträckning och en god lårmuskelkontakt som är det viktigast i början. Boka en tid för uppföljning hos fysioterapeut ca 1 vecka efter operationen. Tiden bokas du via ditt försäkringsbolag. Rehabiliteringen sker uppbyggande över en tidsperiod på minst 6 månader. Om man skall återgå till krävande aktiviteter som fotboll och handboll tar detta närmare 12 månader.

Hemträningsprogram



OBS! Var noga med att ha benet i högläge och ev använda kompressionsstrumpa och kylbandage så länge som knät/underbenet fortfarande är svullet.

Träning vecka 1-2. Övningarna kan utföras i sängen och bör utföras 2-3 ggr/dag utan kraftig smärta.



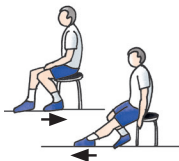
Varje vaken timma: Vinkla foten kraftfullt upp och ner, 30 gånger.



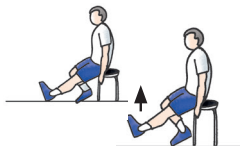
1. Släpncykla, dvs böj och sträck benet, tills det stramar i knät genom att glida mot underlaget. Upprepa 3x10.



2. a) Spänn och slappna av i lårmuskeln i korta sekvenser. Upprepa 2x10.
b) Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder, och upprepa 5 gånger.



3. Sitt på en stol. Låt foten ha kontakt med underlaget och för den bakåt så att knät böjs. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 2x5.



4. Sittande mot sängkant. Sträck ditt opererade ben, spänn lårmuskeln och lyft benet rakt upp. Upprepa 2x10.



5. Stå axelbrett med fötterna. För över kroppstyngden växelvis höger/vänster. OBS! Stå framför ett bord för att säkert kunna parera balansen. Upprepa 3x5.

Gång: Träna på att efterlikna ett så normalt gångmönster som möjligt, först med kryckor och sedan utan, en stund varje dag

Återbesökstider:

Boka tid till sjuksköterska 2 veckor efter operation för sårkontroll/stygnborttagning. Besöket bokas hos distriktssjuksköterska på hemorten eller på SportsMed.

Boka tid till fysioterapeut 1 vecka efter operation för uppföljning och fortsatt rehabilitering.

Boka återbesök till läkare enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tiderna på SportsMed på 031-818083 (knappval, välj sjuksköterska).



Checklista inför operation:

- Boka tid till fysioterapeut 1 vecka efter operation.
- Slutat med läkemedel enligt rekommendation, s. 5
Läkemedel: _____
- Antibakteriell dusch har genomförts enligt ovan ordination och den 3:e gjord på operationsdagen, s 4-5.
- Inga sår eller hudkräm.
- Fastande enligt rekommendation, s. 4.
- 2 kryckor med till sjukhuset och hemtransport ordnad.
- Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på samt bra skor att gå i.
- Detta häfte tas med till sjukhuset.

Din operation är planerad till den _____ / _____

Vid frågor inför din operation:

Ring operationskoordinator 031 - 81 80 76

Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.



SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083