



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Nytt korsbånd



Informasjon til deg som skal opereres

Kompetanse med hjertevarme



Innhold:

Mens du venter på operasjonen	side 3
Slik fungerer korsbåndene	side 4
Informasjonsdag	side 5
Ta med til innleggelsen	side 5
Dusj / hygiene før operasjonen	side 6
Faste	side 7
Medisiner før operasjonen	side 8
Bedøvelse	side 8
Slik foregår operasjonen	side 10
Etter operasjonen	
- Sirkulasjonsøvelser	side 11
- Smerter	side 12
- Ispakning	side 13
Aktivitet	
- Krykker	side 14
- Aktivitetsnivå	side 14
- Tøyninger	side 15
- Øvelser	side 16
Vanlige spørsmål	side 21
Faresignaler	side 22



Innledning

For at du skal være godt forberedt til operasjonen, er det viktig at du leser gjennom dette heftet. Her forklarer vi hvordan kneleddet og korsbåndene fungerer, hvordan skaden repareres og hvordan systemet rundt operasjonen er ved vårt sykehus. Operasjonen er dagkirurgisk, det er derfor viktig at du er godt informert i forkant og at forholdene er tilrettelagt for å reise hjem samme dag.

Du kan ikke være alene hjemme første døgnet etter operasjonen.

Mens du venter på operasjon



Bestill time hos fysioterapeut. Husk å si at du skal opereres, det er viktig med tanke på ventelister.

Oppstart for opptrening er 10-14 dager etter operasjonen.

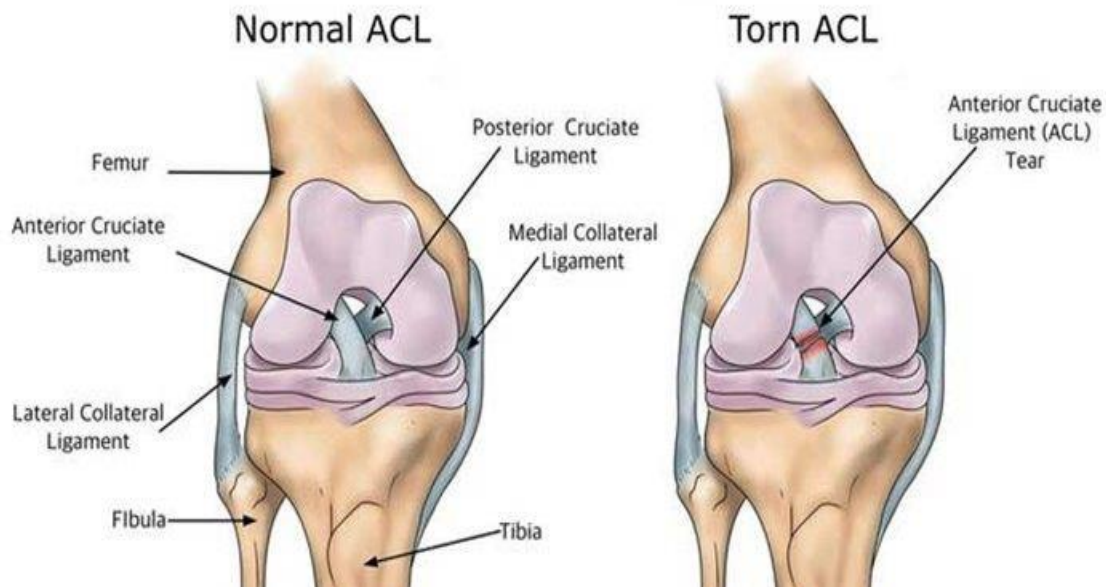


Slik fungerer korsbåndene

Korsbåndene er leddbånd som finnes inni kneleddet.

Korsbåndene er festet i lårbeinet (femur) og skinnebeinet (tibia) og har som funksjon å støtte og stabilisere kneet. I kneet har man to korsbånd; et fremre og et bakre.

Det fremre korsbåndet forhindrer at skinnebeinet sklir for langt fremover i forhold til lårbeinet. Det har også en svært viktig funksjon for å stabilisere kneet for vridningsbevegelser. Skade på fremre korsbånd er den hyppigste leddbåndskaden i kneet.



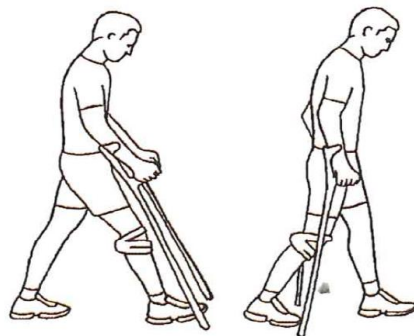
(bildet er brukt med tillatelse fra www.local-physio.co.uk)



Før operasjonen

Informasjonsdag

Ca. en uke før operasjonen møter du til konsultasjon på sykehuset. En fysioterapeut vil gi deg informasjon om operasjonen, vise deg hjemmeøvelser samt lære deg å gå med krykker.



Innleggelsen

Ta med

- Krykker
- Stødige sko
- Vid eller elastisk bukse som er lett å trekke over det opererte beinet, for eksempel en joggebukse.



Forberedelser hjemme dagen før operasjonen

Dusj /hygiene

Kvelden før operasjonen og morgenen operasjonsdag må du dusje med Hibiscrub (bakteriedrepende såpe som kjøpes på apotek).

Når du dusjer skal du gjøre følgende:

1. Ta av klokke, ringer og smykker og piercinger.
Løsnegler/gelénegler og neglelakk må fjernes.
2. Dusj hele kroppen, inklusiv håret, med vann.
3. Vask først håret med vanlig shampo og skyll godt.
4. Deretter vasker du hele kroppen med ufortynnet Hibiscrub. Bruk en ren vaskeklut. Vær spesielt nøye med armhuler, navle, og i lysken. Ikke bruk konsentrert Hibiscrub nedentil. Vask spesielt godt i operasjonsområdet.
5. Tørk hele kroppen med et rent håndkle.
6. Ta på rene klær.
7. Legg deg i rent sengetøy.

OBS: Hibiscrub må ikke brukes i ører eller øyne. Når du vasker deg med bakteriedrepende såpe skal du ikke bruke annen såpe, balsam, bodylotion eller andre kremer da dette reduserer den bakteriedrepende effekten.



Faste

Før operasjon skal du være fastende. Hovedregelen er ingen fast føde etter midnatt, kvelden før operasjonen. For røyk, snus, tyggegummi eller pastiller er det en absolutt grense to timer før operasjonen.

Du kan med fordel drikke klare væsker: vann, saft, kaffe, te og juice uten fruktkjøtt, frem til to timer før operasjonen. Er du første pasient blir det kl 6 om morgenen. Skal du opereres senere på dagen vil du få beskjed om tidspunkt når du må slutte å drikke.

Vi anbefaler juice eller sterk saft, da det kan være en fordel for kroppen å få i seg litt sukker for å bryte fasteperioden som har pågått gjennom natten.

Årsaken til at du skal være fastende før narkose, er å redusere risikoen for at mageinnhold skal gulpes opp og renne ned i lungene mens du sover.



*Merk at røykeslutt anbefales **sterkt** seks uker før inngrepet fordi røyking bl.a. gir dårligere sårtilheling.*



Operasjonsdagen:

Medisiner før operasjonen

Du vil før operasjon bli bedt om å ta Paracet 1,5 - 2g og gjerne Ibox 400 mg ca. 1t før operasjon med et halvt glass vann. Dette for at du skal ha effekt av medisinene når operasjonen er ferdig. Dersom du tar medisiner fast vil du få informasjon om hvilke av disse som skal tas til morgenen operasjonsdagen.

Du skal ikke spise naturmedisiner de siste 14 dagene før operasjonen.

Bedøvelse

Du skal i forbindelse med operasjonen få satt en nerveblokkade som bedøver nerver i beinet, dette for å gi best mulig smertelindring etter operasjonen. I tillegg til nerveblokkaden vil du få narkose. Narkose vil si at du sover under operasjonen. Enten sover en på medisiner, sterke smertestillende og sovemedisin, som gis rett i blodet via en veneflon (kanyle inn i blodåren, se bilde neste side), eller så puster en inn narkosegass, men da først etter at en har sovnet. Det er førstnevnte som oftest benyttes og kalles TIVA.

Vi vil i tillegg gi kvalmeforebyggende medisin samt ekstra smertestillende slik at du skal våkne av narkosen med minst mulig ubehag.

Tidligere ga man beroligende tablett før operasjon, men det bruker vi svært sjeldent i dag. Det virket ofte dårlig mens en ventet på operasjonen, og gjorde at en ble tung i hodet utover ettermiddagen. Vi gir derimot medisiner så snart vi har fått lagt inn en veneflon (se bilde). Dette virker i løpet av et lite minutt og gjør at en slapper godt av.



Komplikasjoner ved bedøvelser:

Komplikasjoner ved bruk av nerveblokader er svært sjeldne, men kan forekomme. Dersom du ikke har fått tilbake normal førlighet i området som har vært bedøvet i løpet av 3-4 dager, ønsker vi at du tar kontakt med oss slik at vi kan følge deg tettere opp. Varige skader er svært sjeldent.

Ved narkose vil en som hovedregel ikke puste selv, men være tilkoblet en maskin som puster for deg. Når du våkner kan du være litt sår i halsen pga et rør vi legger ned i hals/mot lungene for å puste for deg. Dette gir seg i løpet av noen timer, eventuelt få dager, og er ufarlig. Komplikasjoner ved bruk av narkose er svært sjeldent. Utover sår hals som er nevnt, er de mest alvorlige komplikasjonene knyttet til allergiske reaksjoner og vanskeligheter med å få luft i pasienten. Dette er vi forberedt på og skjer svært sjeldent.



veneflon



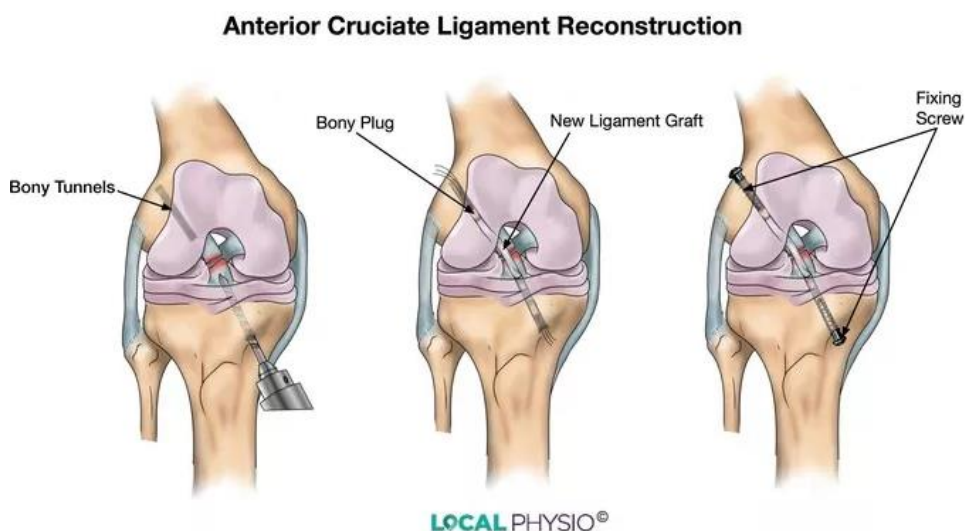
Slik foregår operasjonen

Man starter med å gjøre en kikkehullsundersøkelse (artroskopi) for å bekrefte at korsbåndet er avrevet. Man fjerner så restene av det ødelagte korsbåndet. Senen(e) som skal brukes til det nye korsbåndet høstes/tas ut. I Norge er det vanlig å bruke kneskjellsene (patellarsene) eller hamstringssene når man skal rekonstruere det fremre korsbåndet.

Valget er avhengig av alder, hva slags idrett man evt bedriver samt hva slags arbeid man har. I noen tilfeller vil man også bruke lårets strekkesene eller donorsener.

Ved bruk av sikteapparater og røntgenbilde finner man den riktige plasseringen av korsbåndet, og man borer så kanaler i skinnebeinet og lårbeinet. Det nye korsbåndet dras så inn i disse kanalene, og festes.

Selve operasjonen vil ta mellom 60 og 90 minutter. Etter at operasjonen er ferdig, blir man overført til overvåkingsavdelingen.



(bildet er brukt med tillatelse fra www.local-physio.co.uk)



Etter operasjonen

Når du drar fra sykehuset er du fremdeles nummen i beinet etter nerveblokaden. Når du klarer det, skal du begynne med sirkulasjonsøvelser. Dette er viktig for å forebygge at det danner seg blodpropper.

Sirkulasjonsøvelser:



Bøy og strekk i ankelen, ca. 20 repetisjoner, 1-2 ganger i løpet av kvelden.



Bøy/strekk i opererte sides kne/hofte mens hælen følger underlaget, ca.10 repetisjoner, 1-2 ganger i løpet av kvelden. Du kan bøye det opererte kneet så langt du klarer.



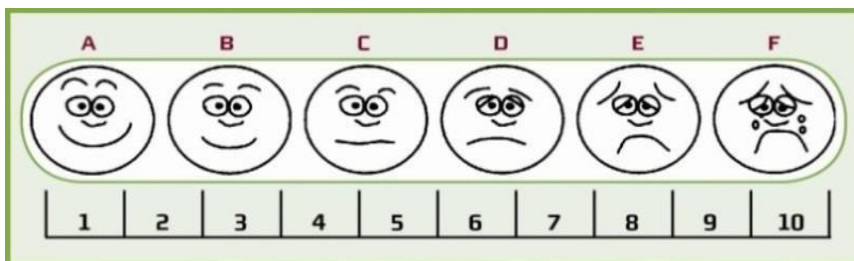
Stram lårmusklene og press knærne ned i madrassen. Hold et par sekunder, slipp så, ca.10 repetisjoner, 1-2 ganger i løpet av kvelden.



Nerveblokkaden kan medføre redusert muskelkraft slik at du må bruke armene og det friske beinet når du skal reise og sette deg. Du må bruke krykker når du skal gå.

Smerter

Etter kirurgi vil en kunne oppleve smerter i større eller mindre grad. Vi tilstreber at du skal ha ingen til lette smerter etter operasjonen. Dette tilsvarer 3 eller lavere på en skala fra 0 til 10, der 0 er ingen smerter og 10 er verst tenkelige smerter.



Smerteskala /VAS-skala

God smertelindring er viktig for å forhindre utvikling av kroniske smerter etter operasjon, og for at du skal kunne komme i gang med opptreningen som er ønsket.

Nerveblokkaden du fikk i forbindelse med operasjonen vil normalt gi god smertelindring i 12-18 timer, men noen ganger i 1-2 dager. Når nerveblokkaden begynner å slippe, vil du nok kjenne på økte smerter. Da må du ta smertestillende.

Vi vil anbefale at du de første dagene tar medisinen på faste tidspunkt, fire ganger per dag, for å forhindre at smertene slår igjennom. Det er mye lettere å forebygge smerter enn å behandle dem.



Du mottar en sms fra sykehuset dagen etter operasjonen, mandag hvis du blir operert fredag. Skjemaet der må besvares mellom kl 08.00 og 12.00. Der får du spørsmål om hvordan det har gått etter operasjonen og om du har behov for å bli oppringt av en sykepleier.

Ispakning

Nedkjøling og kompresjon av kneet hjelper mot hevelse og smerter. Ispakningen du får med fra sykehuset skal brukes 3-4 ganger daglig i 10-20 minutter, første 3-4 dager. NB! Is må ikke legges rett på huden.





Aktivitet /hvile

Krykker

Du skal bruke krykker i 2-4 uker etter operasjonen og skal gå slik du har lært på informasjonsdagen. Beinet kan belastes til smertegrensen. Hvis du har glemt hvordan du går med krykker, finner du en liten videosnutt av dette sammen med øvelsene (skann QR koden side 20).

Det er litt forskjellig fra person til person når man kan slippe krykkene. Du skal bruke dem til du kan gå helt normalt med full belastning og uten halting. Diskuter dette med fysioterapeuten din.

NB! Hvis også **menisken** blir operert (suturet) skal du bruke krykker i 6 uker og belaste beinet max 20 kg i denne perioden. Du kan bruke en badevekt for å finne riktig belastning.

Aktivitetsnivå de første dagene

Du må selv finne balansen mellom aktivitet og hvile.

Når du hviler, skal du sitte med beinet strakt (ikke sitte med foten i gulvet). Legg beinet strakt i sofaen, eventuelt på en puff. Du skal ikke legge puter under kneet, det hindrer full strekk. Du må ta deg småturer (med krykker) over gulvet innimellom, slik at du får opp sirkulasjonen i kroppen. Det er lov å gå ut av huset, men kneet tåler ikke lange turer de første dagene. Hvor mye aktivitet kneet tåler kan variere fra person til person og fra dag til dag.

Hvis kneet hovner mye opp eller du kjenner betydelig økte smerter, kan det være et tegn på at du har vært for aktiv. Begynn da i første omgang med å legge beinet høyt, kjøøl eventuelt ned med is.



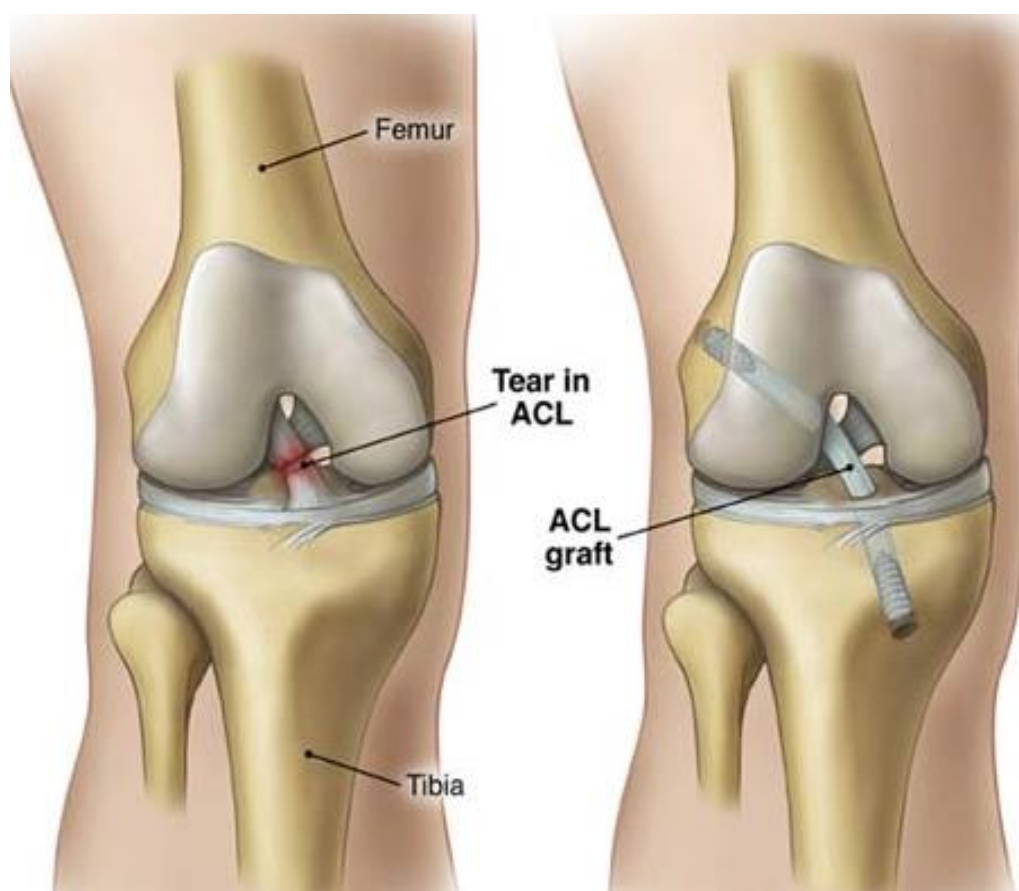
Tøyninger

Tøyningene skal gjøres for å øke bevegeligheten i kneet.

Bøy: Sitt slik at leggen henger fritt, for eksempel på kjøkkenbordet. Sitt slik med bøyd kne ca. 5-10 minutter, 4 ganger daglig. Press gjerne leggen bakover for å øke bøyen i kneet.

Strekk: Ligg med strakt bein. Legg en pute eller lignende under hælen slik at leggen ikke berører underlaget, 10 minutter, 4 ganger daglig.

Etter operasjonen



(bildet er brukt med tillatelse fra www.local-physio.co.uk)



Øvelser

Dagen etter operasjonen skal du begynne med egentrening. Øvelsene du finner her er egentreningsprogrammet du skal gjøre frem til oppstart hos fysioterapeut (10-14 dager etter operasjonen).

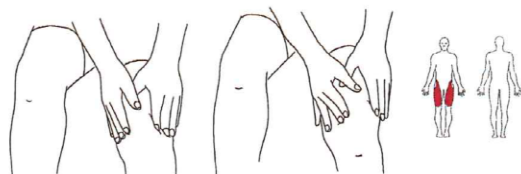
OBS! I noen tilfeller er der tilleggsskader som for eksempel en skadet menisk. Du vil da få informasjon om det. Eventuelle tilleggsskader kan gi andre restriksjoner etter operasjonen, både når det gjelder belastning og bevegelse. Du skal da ha et annet treningsprogram enn det som finnes her.

Disse øvelsene sender vi deg hvis du kontakter oss på tel.55 97 86 10.



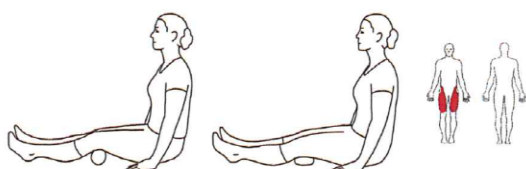
Haraldsplass Diakonale Sykehus

Korsbånd egentreningsprogram uke 0-2



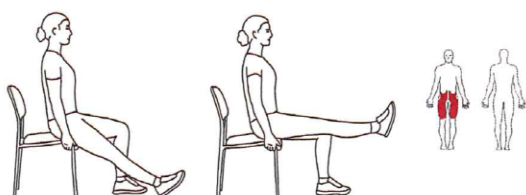
1. Sidebevegelse av kneskålen begge veier #7587

Sitt med benet rett ut. Forsøk å slappe helt av i muskulaturen på fremsiden av låret. Legg fingertuppene inntil kanten på hver side av kneskålen din. Forsøk å dytte den rolig ut til siden og inn mot midten.



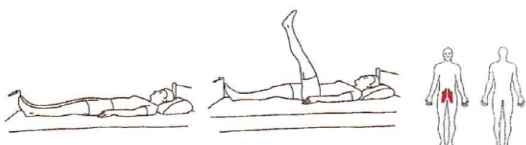
2. Muskelkontroll fremside lår - knestrek #11492

Sitt på en matte eller lign. med strake ben og støtt deg med armene. Plasser en liten myk ball eller lign under det opererte kneet. Press forsiktig ned i ballen. Slipp rolig opp igjen.



3. Strakt benløft - lett #12497

Denne øvelsen tar for seg kontroll over muskulaturen på lårets forside. Sittende stilling er lettere enn liggende, så du bør starte med denne utgangsstillingen. Når du mestrer øvelsen i sittende, kan du gå over til å gjøre den liggende. Sitt på kanten av stolen. Strekk ut kneleddet og stram muskulaturen slik at du "låser" kneet. Løft beinet opp fra underlaget ved å bøye i hoften, hold kneleddet helt strakt under hele utførelsen. Senk ned igjen og gjenta.



4. Strakt benløft - tung #8965

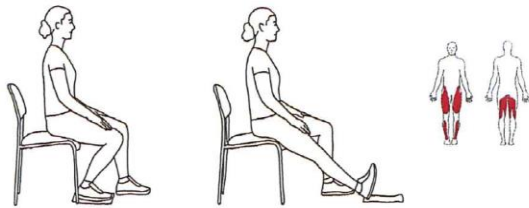
Strakt benløft liggende skal ikke gjøres før du mestrer øvelsen sittende. Dette fordi det er lett å gjøre den feil hvis du starter med den tyngste utgangsstillingen.

Ligg på ryggen med strake ben. Stram muskulaturen på lårets forside slik at du "låser" kneet. Løft det opererte benet strakt opp ved å bøye i hoften. Kneet skal være strakt under hele bevegelsen. Senk rolig ned igjen.



Haraldsplass Diakonale Sykehus

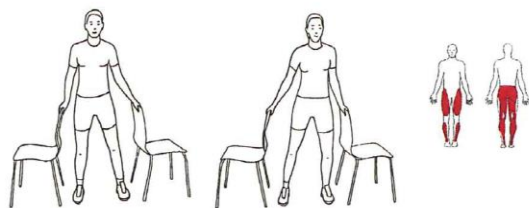
Korsbånd egentreningsprogram uke 0-2



5. Sittende kne- og ankelbevegelse m/slide

#12498

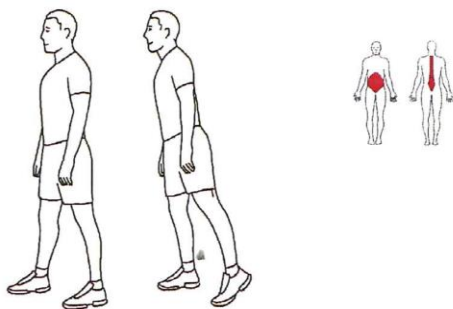
Sitt på en stol, godt frem på setet. Plasser foten på en tørr klut e.l. for å redusere friksjonen mot underlaget. Start med kneleddet bøyd slik at hælen er så langt inn under stolen som mulig. Strekk så kneet helt ut og trekk samtidig tærne og forfoten opp mot leggen. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta.



6. Stående vektoverføring med støtte

#7610

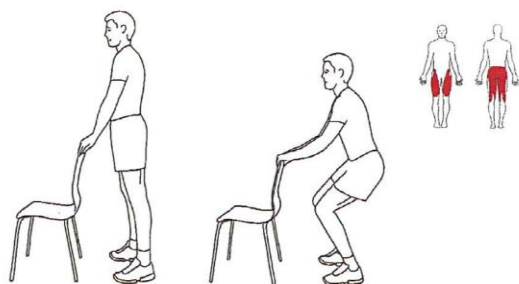
Plasser to stoler med stolryggen mot hverandre og stå i midten slik at du kan støtte deg til stolryggene. Stå med strake knær. Legg vekten over på det ene benet, stå litt og før vekten til motsatt side.



7. Stående vektoverføring fremover

#9075

Stå mellom to stolrygger som forrige øvelse, slik at du har støtte på begge sider (viser ikke på bildet her). Stå med det opererte benet litt foran det andre. Forflytt tyngde fra ben til ben uten å lene overkropp fremover/bakover eller miste kontrollen over hoften ved vektbering.



8. Mini-knebøy

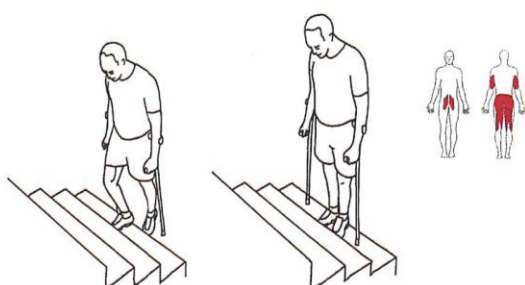
#5484

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lign. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk rolig ned. Ikke press forbi smertegrensen. Hold ryggen rett og blikket fram.



Haraldsplass Diakonale Sykehus

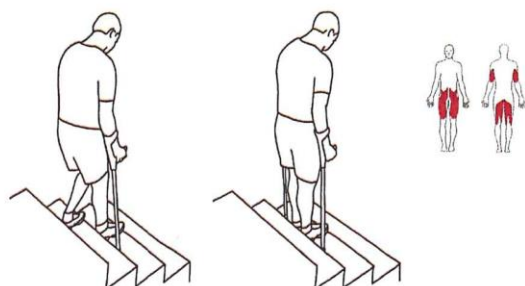
Korsbånd egentreningsprogram uke 0-2



9. Trappegang opp m/krykker

#10348

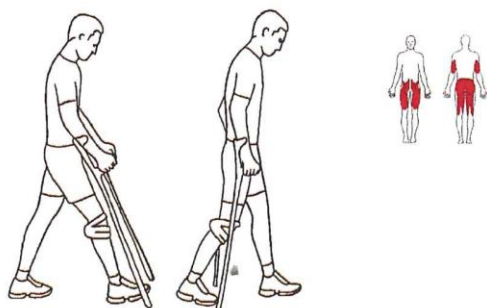
Gå helt inntil trappetrinnet. Sett det friske benet opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på det friske benet og skyv i fra slik at du løfter det skadde benet opp på det neste trinnet, krykkene følger det skadde benet.



10. Trappegang ned m/krykker

#10351

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Det skadde benet følger krykkene ned først, deretter det friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste.




11. Trepunkts krykkegange

#7628

Sett begge krykkene cirka en skrittlengde frem og fordel vekten over på armene. Sett krykker og det vonde benet fram, og gå igjennom med friskt ben.



 [Vis video](#)

Scann QR-koden* med smart-telefonen din, så finner du videosnutter av øvelser og krykkegange.

Kontroller

Den første kontrollen er hos fysioterapeut på sykehuset uken etter operasjonen. Dato står i innkallingsbrevet.

Oppmøtested står i SMS som du får fra sykehuset. Ta med shorts.

Neste kontroller er 8 uker, 6 og 9 måneder hos fysioterapeut. Kontroll hos lege er etter 1 og 2 år.

Disse kontrollene blir du innkalt til via post og Helsenorge.no



**QR koden: Noen telefonmodeller skanner med telefonens kamera, andre modeller må laste inn en QR scanne app*



Vanlige spørsmål

Sykepleier ringer deg dagen etter operasjonen, og du skal til kontroll hos fysioterapeut uken etter operasjonen. Likevel er det mange som blir usikker de første dagene, og lurere på om alt er som det skal.

Smerter? Det er normalt å ha smerter etter en slik operasjon. Ta smertestillende straks du kjenner at smertene begynner å øke.

Hevelse? Det er normalt å være hoven i kneet. Sitt med beinet høyt, og tilpass aktivitet til hvordan kneet reagerer på det. Kjøl gjerne ned med is.

Muskelkontroll? Det er normalt at muskulaturen reagerer litt tregere enn den pleier. Du kan også føle at kneet er ustabil. Dette er noe av det vi skal undersøke på den tidlige kontrollen. Selv om det kan være vanskelig skal du begynne med øvelsene. Bruk video-snuttene hvis du er usikker på om du gjør det rett.

Når skal stingene fjernes? Hos egen lege etter ca. 14 dager.

Hvor lenge blir jeg sykemeldt? Hvis du har en stillesittende jobb kan du være tilbake på jobb etter 4 uker. Har du en mer fysisk jobb er det mulig at du må være sykemeldt opp til 3 måneder etter operasjonen, eventuelt få lettere arbeidsoppgaver i denne perioden.



Faresignaler

Sårinfeksjon og blodpropp er sjeldne komplikasjoner etter korsbåndoperasjon. Du vil under operasjonen få forebyggende medisin mot dette.

Ta kontakt med sykehuset (55 97 85 00) hvis du opplever følgende symptomer:

- Feber
- Frostanfall
- Rødhet eller puss fra sårene
- Brystsmerter eller du er kort i pusten
- Økende smerte, hevelse og temperaturøkning i legg eller lår.



Nyttige nettsteder:

www.helsenorge.no

Der har du tilgang til blant annet resepter og pasientjournalen din. Kontrolltimer vi setter opp finner du også der.

www.haraldsplass.no

www.skadefri.no



Haraldsplass
Diakonale sykehus

Besøksadresse:
Ulriksdal 8, 5009 BERGEN
Telefon: 55978500

Resepsjonen er åpen mellom
06.30 og 22.30 på hverdager,
07.00 og 22.00 på lørdag og søndag.

Telefon til fysioterapeutene: 55978610 (mandag-fredag kl.08-15)

Brosjyren er utarbeidet av:
Godkjent av:

Fysioterapeut Ann-Irene Valde
Spesialist i Ortopedisk Kirurgi Thomas Harlem
Seksjonsoverlege anestesi Frank Tollånes

Mai 2019



Vil du ha mer informasjon eller trenger du å snakke med oss?



Tlf. 55 97 85 00



www.haraldsplass.no
Epost: hds@haraldsplass.no