

# Främre korsbandsskada

## Patientinformation

Knät stabiliseras av flertalet strukturer, däribland menisker, sidoligament, muskler och korsband. Främre korsbandet hindrar underbenet från att glida framåt i förhållande till lårbenet och stabiliserar knäet vid vrid- och rotationsrörelser.

I samband med vridvåld mot knäet kan främre korsbandet gå av, ofta samtidigt som andra strukturer i knät skadas såsom menisker eller sidoligament.

Beroende på patientens aktivitetskrav och huruvida man upplever symtom efter några månaders fysioterapi (sjukgymnastik) kan operation bli aktuell.

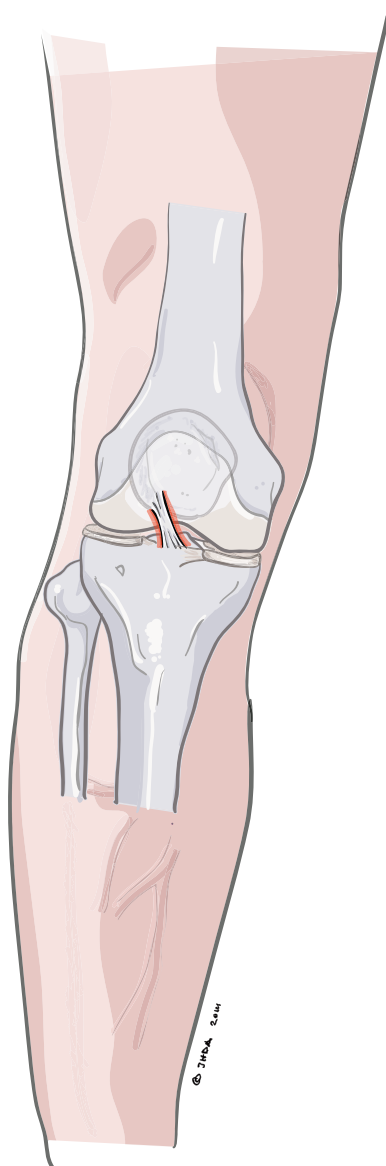
## Symtom

I samband med den akuta skadan får man smärtor och knät svullnar oftast upp som tecken på blödning.

Då den akuta svullnaden och smärtan lagt sig brukar man ofta uppleva en instabilitetskänsla i knät.

På sikt, och definitivt efter fysioterapi, förbättras många till besvärsfrihet och behöver således inte opereras.

Vill man kunna ägna sig åt sporter som innebär snabba vändningar etc såsom fotboll, innebandy eller handboll behöver man oftast opereras.



## Icke kirurgisk behandling

Fysioterapi(sjukgymnastik) med träning av rörlighet, styrka och balans är mycket viktigt både för och efter operationen. Det är absolut nödvändigt att komma upp i fullt rörelseomfång före operationen. Man får heller inte ha kvarstående svullnad. Opereras man för tidigt finns risk för så kallad artrofibros med besvärlig ärrbildning i leden.

## Operation

Den kirurgiska behandlingen utförs oftast i narkos och genomförs med titthålsinstrument.

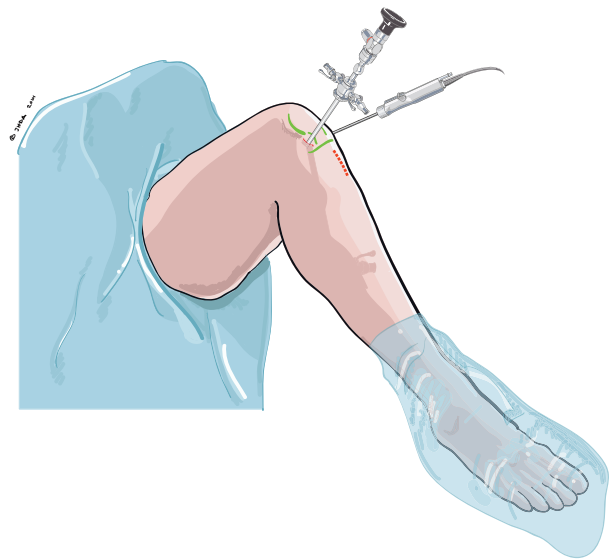
Från baksidan av låret tar man senor som används för att konstruera det nya korsbandet. En lite större öppning görs nedanför knät för att hämta ut dessa.

Knäet rensas från de trasiga korsbandsresterna och det nya korsbandet fästs i underben och lårben genom borrhålor.

Korsbandet förankras med skruvar eller så kallad endobutton.

Man avslutar med att injicera lokalbedövning och huden sys.

Ett kylbandage läggs på knäet för att motverka svullnad.



## Efter operationen

Då du vaknat får du kvarstanna på uppvakningssektionen så länge du behöver.

Då bedövningen släpper efter några timmar kan det börja göra ont i knäet och såret. Du får recept på smärtlindrande läkemedel.

Knäet bör ligga rakt och i högläge närmsta dygnet efter operationen.

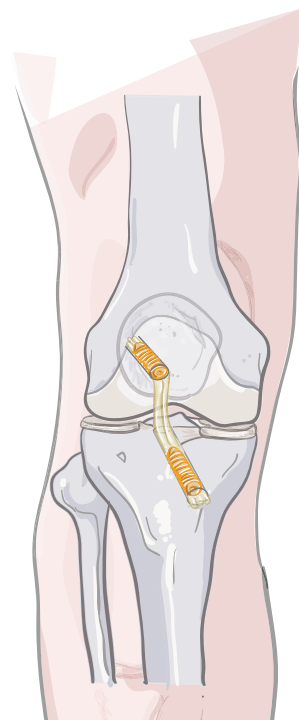
Kylbandaget bör sitta kvar ett dygn och skall därefter användas minst 3 timmar per dag i en vecka men kan även användas mer.

Kompressionsstrumpa skall användas första veckan, därefter kan den användas vid behov om benet fortfarande är svullet.

Vid hemresa bör du inte köra bil.

Eventuella stygn avlägsnas hos distriktssköterska efter 2 veckor.

Ett återbesök bokas med din operatör, vanligen efter 6-8 veckor.



## Träning efter operationen

Träna hos fysioterapeut(sjukgymnast)!

Under sårläkningsperioden är målsättningen att motverka svullnad samt återfå rörlighet och normalt gångmönster. Det är viktigt att tidigt kunna sträcka knäet fullt för att kunna gå "normalt".

Styrka och balans tränas successivt upp och efter ca 6 veckor kan lätt löpträning på löpband påbörjas.

Rehabiliteringen sträcker sig över minst 6 månader men det är inte ovanligt att det dröjer 9-12 månader innan man kan återgå till full aktivitet.

## Sjukskrivning

Beroende på arbete. 2 veckor vid lättare arbete. Minst 6 veckor vid tyngre arbeten.

## Resultat efter operationen

Patienter som uppfyller kriterier för att opereras förbättras i 85% och man kan oftast återgå till sin sport även om det tar tid. Man har inte kunnat visa att korsbandsoperation skyddar mot efterföljande artrosutveckling. Det minskar dock risken för ny meniskskada i knäet.

Om man fortsätter utöva sin idrott finns alltid risken att även det nya korsbandet går av varför det är viktigt att man fortsätter med sjukgymnastiken.

## Komplikationer

Knä, underben och fotled är ofta svullna en tid efter operationen och ett blåmärke kan sjunka ned till tårna.

Infektion uppstår sällan men förekommer. Skulle du få mer ont efter några dagar med svullet, ömmande knä och feber bör du höra av dig till oss, sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral/distriktssköterska.

Vid kvarstående svullnad och värmeökning av underbenet efter en vecka bör du kontakta din läkare eller vårdcentral med tanke på risken för blodpropp.

## Optimera resultatet av din operation

- Följ förberedande instruktioner med Descutantvätt
- Högläge och sträckt knä efter operationen
- Träna hos fysioterapeut såväl före som efter operationen