

Korsbåndsrekonstruktion ACL-rekonstruktion

Patientinformation



13. oktober 2021
Skrevet af: Micael Haugegaard
Version 8.0

Korsbåndsrekonstruktion ACL-rekonstruktion

Patientinformation

Før operation på Gildhøj Privathospital

Det er vigtigt at du er godt forberedt før din operation. Vi anbefaler derfor, at du læser denne pjece grundigt, inden du møder på hospitalet.

Vigtigt at vide før din operation

Operationen bliver aflyst og udsat på ubestemt tid hvis;

- Fastereglene ikke er overholdt.
- Du har sår, rifter, insektbid eller bumser i operationsområdet.
- Du føler dig forkølet, har feber eller er i penicillin behandling.

Hvis du er i tvivl, så RING.

Fasteregler:

- **Mad:** Før operationen skal du **FASTE** og du må derfor **intet** spise, **ikke** indtage mælkeprodukter, alkohol, juice eller anden saft med frugtkød de sidste **6 timer før**, at du skal møde på hospitalet.
- **Drikke:** Vi anbefaler at du drikker vand eller saft **uden** frugtkød og kun dette, indtil **2 timer før dit** mødetidspunkt.

Du er velkommen til at børste tænder om morgenen, tygge tyggegummi og der er ingen restriktioner vedrørende rygning før bedøvelse.

ACL-rekonstruktion

Forreste korsbånd (**A**nteriore **C**ruciate **L**igament = ACL) er et stærkt ledbånd placeret centralt inde i knæet, hvor det forbinder lårben og skinneben. Dets hovedfunktion er at forhindre, at underbenet glider fremad i forhold til lårbenet.

Ikke alle patienter har behov for en operation efter at have beskadiget det forreste korsbånd. Operation tilbydes derfor alene de patienter, der enten føler sig løse i knæet, har et erhvervsmæssigt eller sportsligt behov. En korsbåndsskinne kan således fint holde dit knæ stabilt under den årlige skitur, eller andre sjældne situationer, hvor dit knæ måske ville være ustabil.

Der er ingen forskel på risiko for udvikling af slidgigt, om man bliver opereret eller ej.

Behov for operation er således en individuel vurdering, og en beslutning du tager i samråd med din ortopædkirurg.

Alle patienter bør, uanset planlagt operation eller ej, melde skaden til relevant ulykkesforsikring så snart diagnosen korsbåndsskade er stillet.

Hvis du har pådraget dig en korsbåndsskade, og der er fundet behov for operation, kan denne tidligst udføres, når du har genvundet fuld bevægelighed. Der kan ikke opnås tilstrækkelig stabilitet ved at sy det gamle korsbånd sammen, og man er derfor nødt til at lave et nyt. Man kan derfor godt tillade sig at vente med operationen til det passer bedst - snak med kirurgen om denne timing.

Formålet med operationen er at rekonstruere det overrevne forreste korsbånd og derved stabilisere knæet, give dig en større bevægefrihed og livskvalitet. Efter 9-12 måneder er det nye korsbånd vokset fast og har fået ny blodforsyning. Så først på dette tidspunkt må det udsættes for rigtigt stress.

Normalt holder det livet ud, og det er yderst sjældent, at det rives over igen.

Operationen

Via et cirka 3 cm langt snit på indersiden af underbenet høstes de to sener, der bruges. (De to hasemusklers sidder på bagsiden af låret, og det er derfor helt normalt, at der efter operationen er smerter svarende til baglåret - næsten helt op til lysken). Kikkertoperation foregår ved to små ar (7 mm) på hver side af knæskalsenen.

Senerne er placeres via borekanaler på skinneben og lårben. Korsbåndet fikseret i lårbenet med to "sukkerpinde". Herefter fikses i skinneben med en skrue, og overskydende sene skæres af svarende til indgangshullet i knoglen.

Efterforløb

Udskrivelse

Du udskrives 2-3 timer efter operationen.

Behandling af smerter

Der bliver indgivet lokalbedøvelse i knæet i forbindelse med operationen.

For at reducere smerterne og irritationen i knæet anbefaler vi, at du følger hospitalets plan for smertebehandling, som du vil blive velinformeret om inden udskrivelse.

Det er normalt at have smerter svarende til baglåret.

Sårheling

Du udskrives med elastikforbinding om knæet. Hvis forbindingen efter udskrivelsen strammer skyldes dette hævelse i knæet og forbindingen må gerne løsnes.

Forbindingen kan du ofte fjerne dagen efter operationen og erstatte med plaster. Såret må ikke vaskes eller blive vådt før stingene er taget.

Er sårene syet med tråde skal disse fjernes efter 10-12 dage.

Du skal undgå karbad, spabad, havvand og svømmebassin, til evt. tråde er fjernet og/eller sårene er helede.

Arrene bør beskyttes mod sollys det første år for at undgå pigmentering.

Genoptræning

De første dage skal knæet nedises ihærdigt, gerne frisk ispose på hver time.

Venepumpeøvelser for at undgå blodpropper.

Bevægeøvelser med fokus på at strække knæet.

Genoptræningen bør starte allerede dagen efter operationen. Efter cirka 14 dage vil du kunne få glæde af en fysioterapeut - så træf aftale med en sådan. Vi sender en elektronisk henvisning til fysioterapeutisk genoptræning i forbindelse med første kontrol.

1) Selvspændingsøvelser af den 4-hoved lårstrækker:

Sid med strakte knæ og tryk knæene ned i gulvet - hold spændingen i 10-15 sekunder. Gentag øvelsen igen og igen i 5 minutter flere gange dagligt.

2) Tæppeflisøvelser:

Sid på en stol, sæt foden på en glat klud - stræk og bøj benet efter evne - optimalt 30 gange i timen.

3) Lig på maven med en pude under lårene og stræk knæene langsomt med tyngdekraften som modstand. Bøj og stræk så flere gange.

Vigtige del-mål

Dag 1 og frem.

Fuld støtte tilladt. Øvelser som ovenfor.

Bevægelighed: Tilstræbe fuldt stræk hurtigst muligt.

Højest bøje til 90 grader.

Efter 2 uger.

Kontrol på Gildhøj. Suturer og plastre fjernes.

3.-4. uge.

Cykle på kondicykel med lav belastning.

Køre bil hvis du har opnået fuld førlighed.

Crawlsvømning.

Efter ca. 8 uger.

Knæet må bøjes over 90 grader.

Cykle på almindelig cykel.

Crosstrainer.

Løbe baglæns.

12-16 uger.

Løb på jævnt underlag.

16-20 uger

Løb udendørs. Begynde knæliggende arbejde.

7-9 mdr.

Hård træning uden kontakt.

12 mdr.

Kontaktsport tillades.

Kontrol

Du kommer normalt til kontrol 2 og 12 uger efter operationen. Herudover en afsluttende forsikringskontrol efter 12 mdr.

Sygemelding

Ved stillesiddende arbejde bør du i de fleste tilfælde være sygemeldt 2 uger.

Ved hårdt fysisk arbejde 3 måneder.

Ved særlige forhold i forbindelse med operationen, vil sygemelding være

efter anbefaling fra din behandlingsansvarlige læge.

Transport

Du skal selv sørge for transport til og fra hospitalet.

Vi anbefaler, at du ikke selv kører bil, cykel eller tager bussen.

Du må køre bil når du kan gå uden krykker samt belaste knæet fuldt = stå på et ben (det opererede).

Komplikationer

Ved enhver operation er der altid en risiko for komplikationer, om end den er meget lille. Risikoen er afhængig af din alder og øvrige almene sundhedstilstand.

Nedenstående mulige komplikationer, skal du være opmærksom på kan forekomme, selv om vi gør alt for at undgå dem.

Betændelse

Det er vigtigt at holde øje med, om operationssåret heler, som det skal. Du skal være opmærksom på følgende tegn på betændelse/infektion:

- Rødme
- Varme
- Tiltagende smerter
- Hævelse
- Evt. feber

Har du mistanke om at der er betændelse, bedes du kontakte os. Hvis du har brug for hjælp uden for hospitalets åbningstid, så kontakt egen læge eller vagtlæge, medmindre du har aftalt andet med din kirurg. Hvis du bliver sat i behandling med antibiotika via egen læge eller vagtlæge pga. mistanke om infektion, må du meget gerne informere os om det, da vi registrerer alle komplikationer for at holde øje med kvaliteten af vores behandling.

Overfladisk betændelse

Særligt i den første tid efter operationen er der risiko for betændelse i såret. Den overfladiske infektion kan som regel behandles med omhyggelig sårpleje.

Dyb betændelse

Der er desuden en lille risiko for en dyb betændelse i selve operationsområdet. Dette fremkommer hos under 0,1% af patienterne, men det er en alvorlig komplikation som kan kræve ny operation og langvarig behandling med antibiotika.

Føleforandringer

Der vil ofte være et område med føleudfald på skinnebenet, området mindskes med tiden.

Årebetændelse i benene

Blodpropper i benene er ikke i sig selv farligt, men de kan kræve måneder med blodfortyndende behandling, og kan på lang sigt gøre det pågældende ben sårbart for betændelse og nye blodpropper. Symptomerne er smerter, tyngdefornemmelse eller spænding i underbenet. Symptomerne forsvinder IKKE ved at du holder benet højt.

Hvis du er i tvivl kontakt Gildhøj eller vagtlæge, da hurtig indsættende behandling er vigtig.

Kontakt GHP Gildhøj

Gildhøj Privathospital København

Borgmester Kjeld rasmussens Boulevard 16
DK-2605 Brøndby

Tel. (+45) 43 43 92 92

Fax. (+45) 43 43 92 93

E-mail: kontakt@gildhoj.dk

Telefontid

Mandag - torsdag: kl. 8-17

Fredag: kl. 8-16