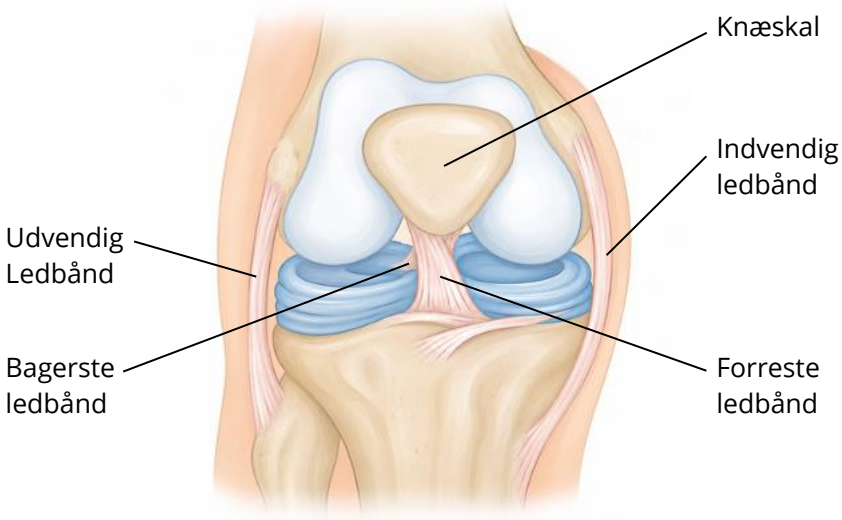
Budolfi Privathospital

Korsbåndsrekonstruktion





Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal have fortaget en korsbåndsrekonstruktion.

I denne pjece finder du vigtig information om, hvordan du forbereder dig til operationen, hvad faste indebærer, hvordan selve indgrebet foregår, og hvad du kan forvente bagefter.

Vi anbefaler, at du læser hele denne pjece inden din operation. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på TLF: 70 11 11 66.

Hvad er korsbånd?

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



- Du må gerne tage din vanlige **smertestillende medicin** fx Paracetamol, gabapentin, pregabalin, morfin, men ikke gigtpræparater som ibumetin og ibuprofen.
- **Medbring gerne** din vanlige medicin.
- Det meste medicin **kan genoptages dagen efter operationen** medmindre andet aftales.



- **Blodtrykssænkende medicin** pauseres på operationsdagen (undtagelse: metoprololsuccinat tages).
- **Diabetes:** Medicin, herunder insulin pauseres, da du er fastende. Behandlingen genoptages, når du kan spise.
- **Blodfortyndende, herunder også fiskeolie:** en eventuel pause aftales med kirurg og narkoselæge inden operationsdagen.
- **Vægttabspræperater:** pauseres minimum en uge før din operation.

Er du i tvivl – kontakt os gerne på 70 11 11 66.

1.2 Planlæg 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

Vi anbefaler rygeophør forud for og efter din operation, af hensyn til bedøvelse og sårheling.

Du må **IKKE** ryge på operationsdagen. Vi tilbyder dig nikotinplaster ved behov.

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 forbinding på foden.

1.5 Fuld narkose / generel anæstesi
Narkose eller generel anæstesi er en søvnlignende tilstand, ved brug af en medicinkombination, indgivet igennem et drop placeret i en blodåre.

Du vil føle dig ligesom, når du sover, men en narkose gør mere end at få dig til at sove – du føler ikke smerte under en narkose, fordi din hjerne ikke responderer på smertesignaler eller reflekser.

Inden operationen kommer du til at tale med en narkoselæge, der bl.a. vil høre om dine tidligere erfaringer, vanlig medicin, allergier og dit generelle helbred samt gennemgå forløbet med dig.

Du vil blive tilbudt tabletter, som forebygger smerter og kvalme.

Under narkosen vil narkoseteamet monitorere dig, håndtere din vejrtrækning, holde øje med din krops signaler og funktioner, og give dig smertestillende medicin, individuelt tilpasset til dig og det indgreb, der bliver foretaget.
Narkose er meget sikkert. Risikoen for komplikationer er relateret til typen af procedure og dit generelle helbred. Ældre personer er i større risiko for konfusion efter narkose.

Når operationen er færdig, standses medicinen, der holder dig i narkose, og du vågner langsomt på operationsstuen. Vi hjælper dig i seng og ledsager dig til opvågningsafsnittet.

Du kan godt føle dig forvirret og søvnig. Enkelte kan opleve rystelser, kvalme, hæshed og svimmelhed. Hvis du oplever noget af det, er vi der for at hjælpe dig.

1.6 Faste

Skal du i fuld narkose, er det vigtigt, at du er fastende. Dette betyder, at du:



Indtil 6 timer før operationen

Al mad og drikke.

Frem til **6 timer** før din operationstid på Budolfi Privathospital må spise og drikke som vanligt.



6-2 timer før operationen

INGEN mad – kun drikkelse.

Frem til **2 timer** før din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende:

Sød saftevand.

Juice uden frugtkød.

Kaffe / the uden mælke-produkter.

Sodavand.



Mindre end 2 timer før operationen

INGEN mad og drikke.

2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget.

INGEN bolcher eller tyggegummi.



Mødetiden på Budolfi Privathospital

1.7 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.

Kommer du hertil med offentlig transport, stopper bussen (linje 1 og 16) ved Tyren (Vandmanden), som ligger ca. 250 meter fra Budolfi Privathospital.

1.8 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.

1.9 Krykker

Efter en korsbåndsoperation har du behov for at bruge krykker, da det vil være nødvendigt at aflaste det opererede ben i den første tid. Du skal derfor medbringe egne krykker på operationsdagen.

Det anbefales desuden, at du øver dig i at gå med krykker inden operationen, så du er fortrolig med at støtte minimalt på det opererede ben efter indgrebet.

2. På operationsdagen

2.1 Modtagelse
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.

Medbring en taske til opbevaring af ejendele samt behageligt tøj, toiletsager, evt. egen pude, læsestof/underholdning (fx iPad, bøger mm.), et par sko eller sandaler, der er nemme at få på og vanlig medicin.

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.

2.2 Operation
Operationen forgår i fuld bedøvelse.
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 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 forbinding på knæet.

Operationen tager ca. 60-90 min.

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 til det opererede ben, og du vil derfor ikke opleve voldsomme smerter i knæet, så længe 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 ikke kan bære din vægt. Det er derfor vigtigt, at du ikke støtter på benet det første døgn, og at du anvender krykker i denne periode.

Blokaden varer normalt mellem 16-20 timer, men kan i nogle tilfælde virke helt op til 2 døgn.



2.3 Pårørende
Hvis du har en pårørende med, som venter, mens du er til behandling, har vi et lille venteområde, hvor de er velkomne til at opholde sig. Her er der gratis kaffe mm., men vi har desværre ikke mulighed for at tilbyde mad.

Hvis din pårørende ønsker noget at spise eller et sted at bruge ventetiden, ligger Aalborg Storcenter kun 500 meter fra hospitalet. Her findes et udvalg af caféer, restauranter og butikker.

Du kan finde information om Aalborg Storcenters butikker og caféer her: https://astc.dk



3. Efter operationen

3.1 Opvågning
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.

3.2 Smerter
Du kan forvente smerter i knæet efter operationen. Smerterne er typisk mest udtalte det første døgn efter indgrebet og vil herefter gradvist aftage over de følgende dage og uger. Smerterne kan opleves som en dunkende eller borende fornemmelse i knæet og skyldes både selve operationen og den hævelse, der opstår i området. Det er også normalt at opleve ømhed og stivhed i knæet, særligt når du begynder at bevæge det igen.

Som en del af smertebehandlingen får du en nerveblokade i forbindelse med operationen, som kan lindre smerterne betydeligt det første døgn.

Derudover får du ordineret smertestillende medicin, typisk i form af paracetamol (Panodil) og ibuprofen (Ibumetin), som du skal tage fast de første 7-10 dage. I nogle tilfælde kan der være behov for supplerende smertestillende medicin, hvilket lægen vil vurdere.

3.3 Når du kommer hjem

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 såret 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.

Huden er lukket med clips, som skal fjernes efter 14 dage hvilket gøres i forbindelse med kontrol efter operationen.

3.4 Aktivitet efter udskrivelse
Du må gerne støtte med fuld vægt på benet, men i de første dage bør du ikke belaste benet mere end højst nødvendigt. Det er vigtigt, at du anvender krykker den første tid efter operationen for at aflaste knæet og reducere hævelse og smerter.

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

Det er afgørende i den tidlige fase af forløbet, at der arbejdes målrettet med genoptræning af fuld ledbevægelighed herunder både ekstension og fleksion af knæet.

Tidlig mobilisering har til formål at forebygge udvikling af overdreven arvæv. Det gør leddet stift og svært at bevæge, fordi vævet "strammer" og begrænser både bøjning og udstrækning.

Målet er, at du ved kontrol kan opnå så fuld udstrækning og bøjning af knæet som muligt, da dette er en forudsætning for optimal funktion og et tilfredsstillende behandlingsresultat.



4. Risici

Vær opmærksom på tegn på infektion, såsom:
- Tiltagende smerter, hævelse og varme
- Gult pus
- Du får feber (temperatur over 38 grader)

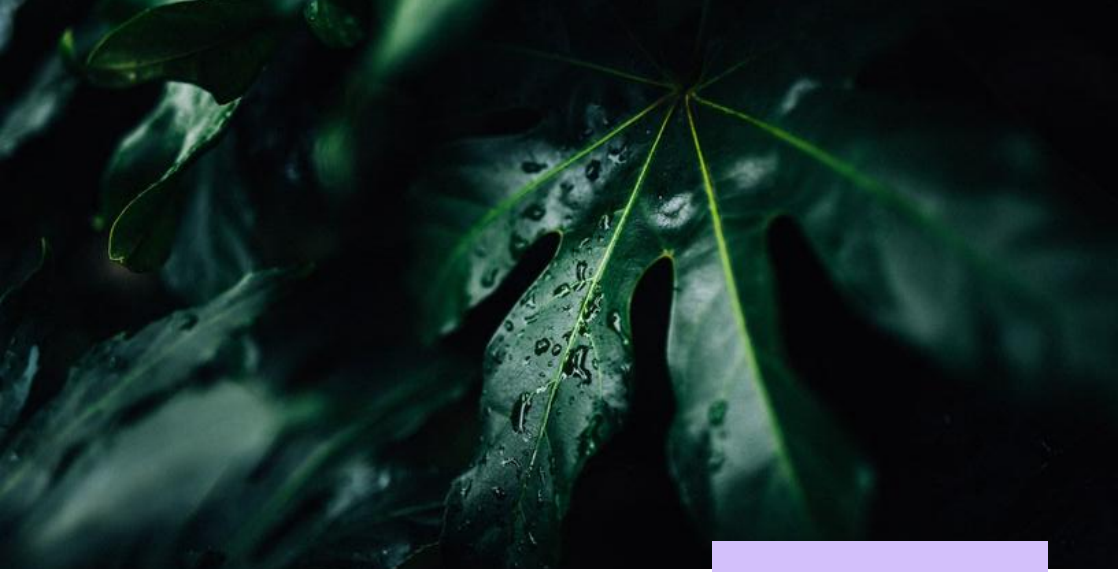
Oplever du komplikationer eller ubehag efter din operation, skal du kontakte Budolfi Privathospital med det samme. Du får udleveret en vejledning og kontaktoplysninger ved udskrivelse.

Hvis du ikke har feber, kan du vente til næste hverdag og kontakte din egen læge med henblik på at få undersøgt urinen og evt. starte behandling.

Ved akut opståede komplikationer i forbindelse med kirurgi uden for åbningstid, kontakt vagthavende læge på telefon 70 11 11 66.

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

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



5. Kontrol

2 uger efter operationen
Fjernelse af sting ved fysioterapeut.
Du vil blive tilset enten af en fysioterapeut eller af kirurgen, som vurderer din evne til at strække og bøje 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.

6. 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. Bøjeøvelse 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.



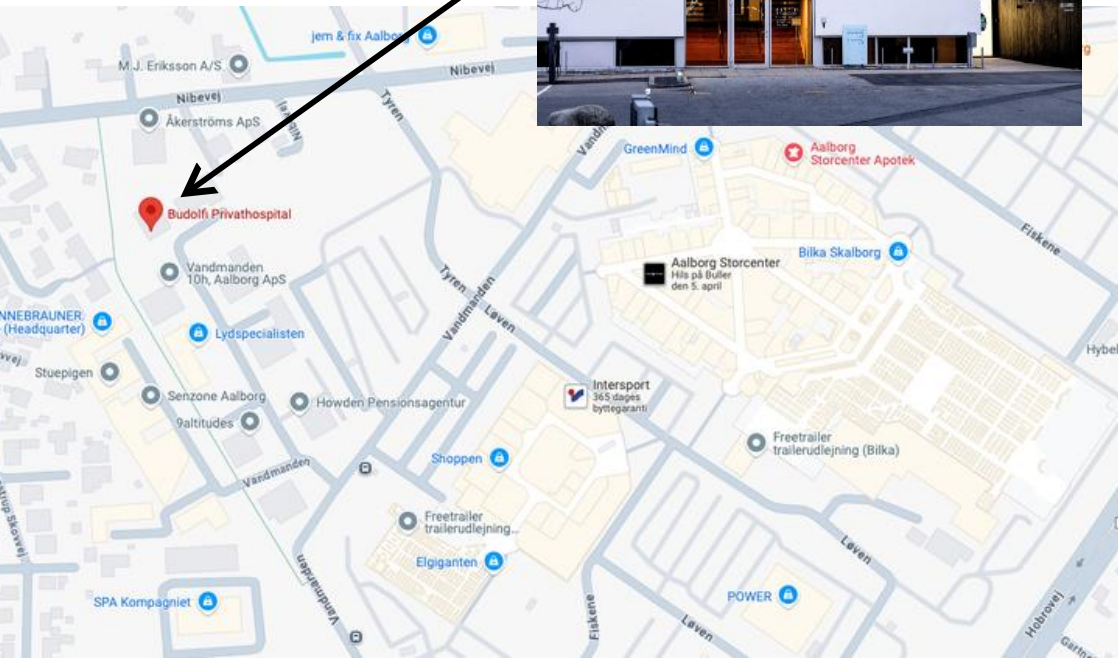
Philippe Nicolini
Speciallæge i ortopædkirurgi med subspeciale i idrætstraumatologi.
Philippe har omfattende erfaring som overlæge inden for idrætsskader, artroskopisk kirurgi og behandling af muskuloskeletale benigne tumorer.



Find vej

Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV





Parkering

Der er gratis parkering ved Budolfi Privathospital - lige ved døren.

Du kan også benytte de gratis parkeringsmuligheder ved Aalborg Storcenter eller Shoppen – begge ligger ca. 500 meter fra hospitalet.

Opladning af elbil
Kommer du i elbil, er der mulighed for opladning ved Budolfi Privathospitals parkeringsområde samt ved Aalborg Storcenter. Vi benytter Monta charge.



Kontakt

Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV

+45 70 11 11 66
Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk