

KNÄETS FRÄMRE KORSBAND (ACL)

Knäets främre korsband är det viktigaste ledbandet i knäet. Skada i korsbandet orsakar i allmänhet invalidiserande slapphet i knäet. Symptom, som smärta, svullnad och känsla av att knäet "ger efter" förekommer vid belastning.

Ifall korsbandet är helt av behövs operation. Vid delvis skadat korsband, behövs inte alltid operation, utan vården är vila och fysioterapi.

Operation

Operationen görs i ryggbedövning med artroskop, genom 3 små sår. Det skadade främre korsbandet ersätts med två senor (craft), som tas från knävecket. Craften fixeras med skruvar.

Smärtvård

Det är viktigt att **värkmedicin används regelbundet** under flera dagar efter operationen.

Höjt läge, idealförband och kalla omslag minskar effektivt svullnad och smärta.

Sårvård

Förbandet runt knäet, kan avlägsnas följande dag. Sårdynan avlägsnas efter 2 dygn och man får duscha. Idealförband kan användas en vecka, som stöd för knäet. Stygnen avlägsnas vid hälsocentralen eller arbetshälsocentralen. Bastu är tillåtet 1 dygn efter stygnborttagningen

Fortsatt vård

Craften växer fast och blir hållfast inom ca 3 månader, därför är **eftervården** och **fysioterapin** oerhört viktigt för tillfrisknandet. Knäet får böjas högst 90° under de fyra första veckorna. Dessutom är det viktigt att röra på vristen och tårna för att förhindra uppkomst av propp i benet.

Använd kryckor i **4 veckor** efter operationen. Det är viktigt att man går så normalt som möjligt. Man får stöda på benet, så mycket som smärtan tillåter. Kryckorna kan hämtas från närmaste hälsocentral.

Det är viktigt att återställa knäets rörelseförmåga, så fort som möjligt. Lårmuskelträning får påbörjas genast och kraftträning, när knäets rörelsevidd och balans är återställd.

Normalt gående, cyklande, motionscyklande och simning är tillåtet 4 veckor efter operationen. Träning i motionssal kan påbörjas efter 6 veckor, lätt löpning efter 8 veckor.

Bollspel, slalom och kontaktdrott är tillåtet 6 månader efter operationen.

Sjukledigheten är ca 7 veckor

Efterkontroll är hos läkaren efter 2 månader. Läkaren skriver remiss till fysioterapin.

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sårläkningen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.