

PASIENTINFORMASJON REKONSTRUKSJON AV BAKRE KORSBÅND

Inne i kneet finner man to korsbånd, et fremre (ACL) og et bakre (PCL). Disse bidrar til å opprettholde stabiliteten i kneet. Det bakre korsbåndet har bl.a. som funksjon å hindre leggbenet å gli bakover på lårbenet. Ved skade på bakre korsbånd får man ofte vedvarende plager i form av at kneet gir etter og man får en sviktfølelse ved aktivitet. Blir dette plagsomt kan det være aktuelt å rekonstruere det ødelagte ligamentet.

For å redusere hevelse og blødning blir det lagt en stram elastisk bandasje fra foten til over kneet umiddelbart etter operasjonen. Denne kan godt sitte på 1-2 dager, men bør tas av hvis den føles ubehagelig stram. Bandasjen vil ofte erstattes med en blodproppforebyggende strømpe etter et par dager. Du bør ta det med ro operasjonsdagen og hvile med benet strakt mot underlaget og gjerne kjøle det ned med kuldepakning for å holde hevelse og smerte til det minimale. Du vil få tilpasset en lang kneskinne umiddelbart etter operasjonen som skal sitte på kneet ditt dag og natt i 8-16 uker (se operasjonsbeskrivelse), deretter 8 uker ved belastning av benet. Første dag etter operasjonen vil du få informasjon om hvordan du best kan forholde deg de første dagene etter operasjonen, samt instrueres i øvelser.

Aktivitetsnivået i rehabiliteringsperioden skal styres ut ifra hvor mye hevelse og smerte du har. Hovner kneet opp må du ta det med ro og gjerne is ned, og ligge med benet høyt i perioder. Hevelse vil hindre deg i å bevege kneet, og du stivner fort til.

Bruk krykker i 6-8 uker (se operasjonsbeskrivelse) med delbelastning på foten som instruert. Når du kan gå normalt uten å halte så kan du gradvis øke belastningen og legge bort krykkene. Det er hevelse, smerte og muskulær stabilitet som bestemmer hvor fort du kan belaste fullt. Kneskinnen avvikles etter 16-24 uker (kan variere hvor lenge man blir anbefalt).

Du vil få tilbud om en kontrolltime hos en av våre fysioterapeuter ca to uker etter operasjonen for å påse at du har kommet i gang med øvelser og bevegelse, dersom du bor i Oslo eller omegn. Bor du lengre unna kan videokonsultasjon vær aktuelt.

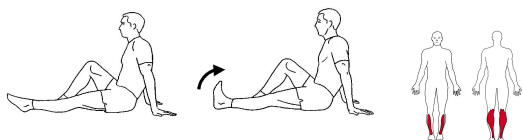
Det anbefales oppstart hos fysioterapeut ca 2 uker etter operasjon med fokus på trening for bevegelse og muskulær kontroll. Ring og bestill time tidlig!

Lykke til!

Hilsen Fysioterapeutene
Tlf: 23013535 eller 91126654
Ortopediske avdeling,
Oslo Universitetssykehus

SNU ARKET FOR ØVELSER

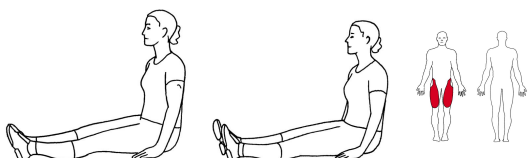
Øvelser for sirkulasjon og kontakt med muskulatur. Kan gjennomføres flere ganger daglig, feks. 4-6 ganger daglig.



1. Sittende ankelstrekk og -bøy

Sitt med støtte mot en vegg eller støtt deg på armene. Bøy og strekk i ankelen(e). Sørg for at du strekker vristen helt ut når du strekker i ankelleddet.

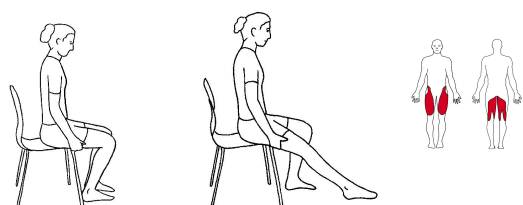
Sett: 3 , Repetisjoner: 30



2. Stramme lårmuskel sittende

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneeleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp.

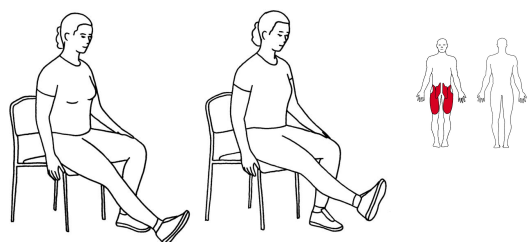
Sett: 3 , Repetisjoner: 20



3. Sittende strekk og bøy av kne

Sitt på kanten av stolen med begge beina i gulvet. Kneskinnen skal sitte på. Skli foten fremover på gulvet og deretter tilbake ved å bøye i kneet. Du kan bøye inntil smertegrensen. Pass på at foten har kontakt med gulvet gjennom hele bevegelsen.

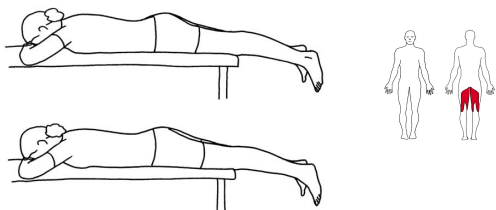
Repetisjoner: 10 , Sets: 3



4. Strakt benløft i sittende eller liggende

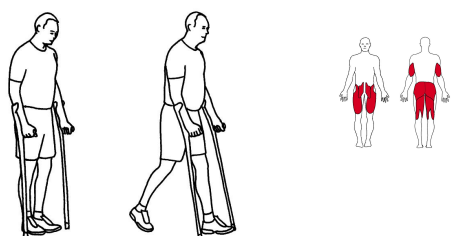
Ligg på ryggen eller sitt ut mot kanten på en stol og hold det ene benet strakt. Stram lårmuskelen og løft benet strakt cirka 10 cm opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. Passiv mobilisering kneekstensjon i mageliggende

Ligg på magen på en benk slik at fotbladet er rett utenfor kanten på benken og henger fritt i luften. Tyngdekraften gir en passiv mobilisering mot full strekk i kneet. Kneskinnen kan være av under denne aktiviteten.



6. Trepunkts krykkegange

Sett begge krykkene en skrittlengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom. Pass på å overholde belastningsrestriksjoner.

