

Rekonstruktion af forreste korsbånd

Patientvejledning



NORDENS  PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning

Dato: 01.10.2025

Gyldig til: 31.12.2026

Rekonstruktion af forreste korsbånd – "ACL"

Årsag

Knæet er bygget op med 2 korsbånd – det forreste og det bagerste korsbånd.

Korsbåndene har en stabiliserende og styrende funktion af knæet.

Overrivning/beskadigelse af korsbånd opstår typisk i forbindelse med sport fx i en tackling, et vrid, et hop med forkert landing eller pludselig retningsskifte. Hvis det forreste korsbånd rives over eller får en skade, vil der opstå en grad af løshed i knæet. Ofte vil en overrivning/beskadigelse af korsbånd samtidig medføre brist af ledbånd og menisker i knæet.

I nogle tilfælde kan man træne muskulaturen omkring knæet op, undgå operation og få en nogenlunde funktion af knæet. Men det vil ikke være tilrådeligt at dyrke kontaktsport eller sport med meget knæbelastning, når man mangler det forreste korsbånd.

Har man derimod et ønske om at være fortsat aktiv med sport, og desuden have en høj grad af knægener i det daglige, så kan man tilbydes operation med rekonstruktion af det forreste korsbånd. Operation med rekonstruktion af forreste korsbånd vil desuden forebygge fremtidige meniskskader. Vi anbefaler at få foretaget rekonstruktion af forreste korsbånd, hvis du er ung og/eller fysisk aktiv.

Forventninger og forberedelse til operation

Efter skadens opståen vil forløbet altid starte med afhævning af knæet, undersøgelse ved læge og et træningsforløb på ca. 2-4 måneder. Træning med opnåelse af god bevægelighed og muskelstyrke vil være en forudsætning for en senere vellykket operation med rekonstruktion af forreste korsbånd.

Du kan ikke forvente, at dit knæ bliver helt som tidligere efter operationen, der vil altid være en vis grad af mén efter overrivning/beskadigelse af korsbånd.

Du skal være tålmodig og ihærdig med genoptræning efter operationen. Der kan gå op til 1 år før du har genvundet muskelstyrken i knæet og kan dyrke sport igen uden smerter.

De hyppigste gener efter operation kan være løshed af knæet, nedsat bevægelighed, smerter ved gang/løb og mange vil være bange for at blive korsbåndsskadet igen.

Speciallægen vil evt. supplere den kliniske undersøgelse med en MR-scanning for at afklare dit knæs tilstand. Scanningen kan af/bekræfte yderligere skader i knæet inden der planlægges operation med rekonstruktion af forreste korsbånd.

Faste

Operation med rekonstruktion af forreste korsbånd foregår i fuld narkose suppleret med blokade i knæleddet. Det betyder du skal faste – du må ikke spise/drikke 6 timer før operationen. Læs mere om fasteregler i vores patientvejledning "Generel information inden operation".

Medicin

På operationsdagen må du **ikke** tage din vanlige medicin, medmindre andet er aftalt med kirurgen eller narkoselægen. Du bedes medbringe al din medicin i originalemballagen, så vi kan dosere den ved behov.

Rygning

For at opnå bedst mulig heling efter operationen anbefaler vi, at du ikke ryger i minimum 4 uger før og 4 uger efter operationen.

Sygdom

Hvis du er syg, beder vi dig kontakte os mhp. at finde en ny dato for operation. Det er vigtigt dit immunforsvar ikke er påvirket af virus/betændelse inden en planlagt operation.

På dagen

Tag gerne et bad på dagen eller aftenen inden din operation og mød op i behageligt og praktisk tøj til hjemturen (bukser med brede ben og flade sko).

Operation

På operationsdagen henter sygeplejersken dig i venteområdet. Du bliver gjort klar til operation, får forskellige informationer om forløbet og du får også mulighed for at tale med speciallægen som skal operere dig.

Dit nye korsbånd vil bestå af enten sener fra indersiden af dit lår eller et stykke af strækkesenen på forsiden af knæet. Speciallægen vælger operationsmetoden og informerer dig grundigt herom inden operationen.

Operationen foretages via kikkertundersøgelse (artroskopi). Kikkerten føres ind i små indstikssteder i dit knæ. Knæet renses for korsbåndsrester, efterses for evt. øvrige skader som reparerer med det samme. Herefter bores der en lille tunnel til dit nye korsbånd, som trækkes på plads og fæstnes med specielle skruer. Knæet skylles løbende med vand for at sikre en god oversigt undervejs i operationen. Afslutningsvis anlægges der lokal bedøvelse i knæet, påsættes plaster og en komprimerende forbindelse.

Når operationen er overstået, kommer du på vores opvågning, hvor du bliver overvåget nogle timer. Her kan du få lidt mad og drikke, inden du er klar til at tage hjem.

Efter operationen

Du er klar til at tage hjem samme dag, nogle timer efter operationen er overstået. Du må ikke selv køre hjem, og vi anbefaler at du ikke er alene det første døgn efter operationen. Speciallægen ordinerer smertestillende medicin, som du skal tage i forløbet efter operationen. Der lægges en recept ud, så du kan hente medicinen på ethvert apotek.

Alt efter operationens omfang og evt. øvrige skader, kan der være forskellige restriktioner mhp. støtte – det vil speciallægen og sygeplejersken instruere dig i inden du tager hjem. Du låner krykkestokke af os, som skal afleveres igen når du kommer til kontrol.

Hjemme igen

Det er vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med at bevæge knæleddet. Vi har på hospitalet instrueret dig i de første vigtige øvelser. Du skal hos en fysioterapeut i gang med genoptræning ca. 2 uger efter operationen - vi henviser dig til dette.

Træningen kan være forbundet med smerter, hvorfor det er vigtigt du følger den af speciallægen lagte smertebehandling. Du skal forvente et samlet genoptræningsforløb på ca.

5-6 måneder først hos en fysioterapeut og efterfølgende med hjemmeøvelser. Dit genoptræningsforløb vil blive planlagt personligt til dig iht. smerter, bevægelighed, balance, styrke, stabilitet og gangfunktion.

For at mindste hævelse og smerte skal du ligge en del med benet opad (over hjertehøjde). De første par dage kan du med fordel anvende køling af operationsområdet med is/kølede bandage – max 20-30 min ad gangen hver anden time.

Du kan skifte plaster/forbinding 24 timer efter operationen, her må du også gerne tage brusebad. Undgå karbad indtil ca. 14 dage efter operationen.

Sårene er syet med sting, som skal fjernes hos din egen læge 10-12 dage efter operationen (du skal selv bestille tid til dette). Når såret er tørt, skal du ikke længere bruge plaster.

Sygemelding efter operationen vil afhænge af dit arbejde. Kontorarbejde eller lignende kan genoptages efter 2-3 ugers sygemelding, mens tungere fysisk arbejde kræver minimum 3 måneders sygemelding.

Kontrol

Vi indkalder dig til kontrol efter ca. 6 uger og igen 1 år efter operationen. Hvis du og din fysioterapeut vurderer, at der er behov for en ekstra kontrol undervejs i forløbet, kontakter du os.

I Danmark overvåges kvaliteten af korsbåndoperationer nationalt. Dvs. du undervejs i dit forløb med rekonstruktion af forreste korsbånd vil blive bedt om at udfylde spørgeskemaer. Dine informationer om din knæfunktion vil indgå i korsbåndsdatabasen, og er et vigtigt element i kvalitetsarbejdet i det danske sundhedsvæsen. Vi informerer dig yderligere om dette.

Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Det er almindeligt at opleve hævelse og blålig misfarvning efter operationen. Du kan få nedsat evne til at strække knæleddet fuldt ud.

Der er desuden en lille risiko for blodprop i benet (det er vigtigt at komme godt i gang med genoptræning og lave venepumpeøvelser med bevægelse af ankelledet).

Du er altid velkommen til at kontakte os før/efter din undersøgelse/behandling, hvis du har spørgsmål til forløbet. Vores dygtige personale er klar til at hjælpe dig.

NORDENS PRIVATHOSPITAL

Gasværksvej 4, 2. sal
9000 Aalborg

Enghavevej 30, 1. sal
7100 Vejle

Telefon: 69177171

Mail: mail@nordensph.dk

Web: www.nordensprivathospital.dk

