



Korsbånd "Clansy"

| | |
|-------------|---|
| OPERASJONEN | Det ble tatt midtre tredjedel fra kneskålsenen med benbit i begge ender og transplantert dette inn på det ødelagte korsbåndets sted. |
| SMERTE | Du får resept på smertestillende og betennelsesdempende medikamenter. Disse kan tas inntil tre ganger i døgnet de første dagene. Du bør holde benet høyt på en krakk eller lignende når du er i ro de første dagene. Du kan bruke en ispose på kneet hvis det er hevelse. |
| BANDASJE | Det er lagt på en elastisk bind på kneet som kan fjernes den første dagen. Sørg for å holde sårene tørre ved å skifte bandasje hvis den blir fuktig eller blør gjennom. Risikoen for infeksjon er nemlig høyere hvis sårene blir våte. |
| SÅRENE | Sårene er sydd med sting som skal fjernes 12-14 dager etter operasjonen hos din fastlege. |
| DUSJING | Etter 2-3 dager kan du dusje. Bandasjen fjernes etter dusjen og såret lufttørkes før det legges på ny bandasje. Vanlig plaster (Norgesplaster) er tilstrekkelig. |
| BELASTNING | Den første uken etter operasjonen skal du ikke belaste benet med full tyngde, men bruke krykker. Dette for å unngå for mye hevelse i kneleddet. Etter dette kan du belaste gradvis til full tyngde. Bruk krykker og avlast helt eller delvis dersom kneet har lett for å hovne ved belastning. |
| TRENING | <p>Trening første 1-2 uker</p> <p>Etter artroskopien er det viktig å komme raskt i gang med øvelser for bevegelse og for å få kontroll over muskulaturen. Treningen startes så snart som mulig og hensikten er å få deg så raskt som mulig tilbake på bena. Den første tiden etter operasjonen brukes å få kontroll over den fremre lårmuskelen (quadriceps) og på å få ned hevelsen i kneet. Gjør øvelsene 4-5 ganger hver dag og minst 10 repetisjoner av hver øvelse pr. gang. Krykker benyttes med delvis belastning helt til du kan gå normalt uten halting.</p> <p>De første dagene er det hensiktsmessig å holde benet høyt og strakt. Full strekk av kneet og 90 grader bøy skal klares i løpet av den første uken. Bruk is som smertestillende og gjør øvelser så ofte som mulig.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevege opp og ned i ankelen. Foten høyt opp og kneet strakt. 2. Sitt med strakt ben. Stram muskelen foran på låret slik at kneet presses ned mot underlaget. Legg gjerne et lite håndkle under knehasen slik at du lettere kjenner at du presser ned. |

| | |
|------------------------|--|
| |  <p>3. Stram låret slik at kneet blir strakt. Løft så strakt ben rett opp fra underlaget.</p> <p>4. Ligg på magen. Bøy kneet ved å løfte hælen opp mot setet.</p>  <p>5. Sitt på stol med operert ben i gulvet. Skyv foten frem og tilbake på gulvet.</p> <p>6. Stående med noe mer vekt på det uopererte beinet. Bøy lett i begge knær. Ha tyngden bakover mot hælene. Strekk opp igjen og pass på å strekke det opererte kneet så mye som mulig. Legg så mye vekt på benet som smertene tillater.</p> |
| <p>OBS!</p> | <p>Hvis du har feber, uventet smerte, rødme eller hevelse i benet, ta kontakt med klinikken. Dette kan være tegn på infeksjon som må kontrolleres av lege.</p> |
| <p>KONTROLL</p> | <p>Det er avtalt kontroll etter 6 uker. Dersom forløpet ikke er som forventet, eller det oppstår spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt! Vi har ansvar for behandlingen også etter at du forlater Hjelp24 NIMI Sykehus Ved problemer eller spørsmål, ring oss på telefon 23 26 56 00 eller 23 26 56 44</p> |