

## Korsbånd "Hamstrings sener"

OPERASJONEN	Det ble tatt sener fra baksiden av låret hentet ut gjennom snitt på innsiden av kneet. Disse ble transplantert inn på det ødelagte korsbåndets sted.
SMERTE	Du får resept på smertestillende og betennelsesdempende medikamenter. Smertestillende kan tas inntil tre - fire 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 et elastisk bind på kneet som kan fjernes etter to - tre dager. Om mulig, unngå å skifte på sårene de første fire - fem dagene. 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, men bandasjen må tildekkes slik at du unngår å få den våt. Etter 5 dager kan du fritt dusje. Bandasjen fjernes etter dusjen og såret lufttørkes før det legges på ny bandasje. Vanlig plaster (Norgesplaster) er tilstrekkelig.
BELASTNING	De første to ukene 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><b>Trening første 1-2 uker</b></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 beina. Den første tiden etter operasjonen brukes til å få kontroll over den fremre lårmuskelen (quadriceps) og 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"> <li>1. Bevege opp og ned i ankelen. Foten høyt opp og kneet strakt.</li> <li>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.</li> </ol>



3. Stram låret slik at kneet blir strakt. Løft så strakt ben rett opp fra underlaget.
4. Ligg på magen. Bøy kneet ved å løfte hælen opp mot setet.



5. Sitt på stol med operert ben i gulvet. Skyv foten frem og tilbake på gulvet.
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.

**OBS!**

Hvis du har feber, uventet smerte, rødme eller hevelse i benet, ta kontakt med klinikken eller kirurgen direkte. Dette kan være tegn på infeksjon som må kontrolleres av lege.

**KONTROLL**

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 Nimi Sykehus  
Ved problemer eller spørsmål, ring Nimi Sykehus på telefon 23265600 eller 23265644