

## Information om korsbandsoperation

---

### Operationen

Operationen innebär att man använder en sena från baksidan av låret. Senan fästes stadigt fast inne i ditt knä med skruvar eller knapp. I området där senan suttit kan det pirra lite.

Operationen tar ganska lång tid, vilket innebär att narkosen gör att man blir trött efteråt.

**Observera** att du inte får köra bil på 24 timmar om du varit sövd.

### Förbandet

Första dygnet rinner det vanligtvis mycket blodblandad spolvätska från såret. Förbandet ska hållas torrt och orört i två dagar. Dag 3 lindar du av lindan och tar bort absorptionsdynan. Låt övriga förband sitta kvar. Trä på Tubigrip-strumpan över förbanden. Den ska du ha dygnet runt den första veckan, därefter kan du ta av den till natten. Om det upplevs som den sitter för hårt använd då istället lindan under kylförbandet. Förbanden får gärna sitta kvar till stygnen ska tas bort. Detta sker efter 2-3 veckor hos distriktssköterska eller på mottagningen i samband med återbesök hos läkare. Det går att duscha på förbanden. Om förbanden lossnar byter du till de medskickade förbanden. Låt då det inre förbandet sitta kvar och byt bara det övre. Behöver du hjälp med omläggning kan du kontakta distriktssköterska. Kylförbandet får du behålla och behöver ej återlämnas. Syftet med kylförbandet är att minska svullnad samt lindra smärta i samband med träning och vila de första tre veckorna.

### Träning

Träningen börjar så fort du vaknar efter operationen. Det är tillåtet att böja knäleden genast och det är bra att göra det när man har bedövning i leden. Det gör att det blir lättare att komma igång senare. När du ligger stilla är det bra om knäleden kan vara så rak som möjligt. Det kan kännas som om det öbubblarö i knät. Det beror på att det finns både vätska och luft i knäleden. Undvik kudde under knät. Du får genast belasta ditt knä med full tyngd. Vi vill dock att du använder kryckkäppar i ca 14 dagar i möjligaste mån för att inte äventyra ditt nya korsband. Det tål att gå på men om man halkar till eller ramlar så är risken stor att man skadar sig på nytt. Balans- och koordinationsövningar är viktiga inslag i träningen efter operationen. Det är **viktigt att du har ett mycket nära samarbete med din sjukgymnast under hela rehabiliteringen**. Ta med dig träningsprogrammet och operationsberättelsen du fått med dig till sjukgymnasten.

### Medicin

Du får recept på smärtstillande medicin som tas vid behov samt antiinflammatorisk medicin som tas i 10-12 dagar. Recepten skrivs i regel vid operationsanmälan och skickas elektroniskt direkt till apoteket och kan hämtas på vilket apotek som helst i Sverige. Glöm inte att ta med gällande identitetshandling. Hämta gärna ut recepten dagarna innan operationen.

### Sjukskrivning

Sjukskrivningsperioden är olika beroende på ditt yrke.





**PDF  
Complete**

*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

### **Återbesök**

Återbesök enligt postoperativ regim i operationsberättelsen. Du kommer att kallas för test hos sjukgymnast 4-6 månader efter operationen.

### **Kontakta oss**

Om besvär uppstår eller du har andra frågor och funderingar går det bra att ringa till ortopedmottagningen på telefontiden som är på måndagar och torsdagar kl. 10.00 - 11.30, tel. 019 621 79 83.

Det går också bra att ringa vår tidsbokning på tel 019-21 79 10 vardagar kl 08.00 ó 12.00.

Telefonnummer till vår operationsplanering är 019-21 79 20 vardagar kl 08.00 ó 16.00.