



Region Dalarna ansvarar för att alla som bor eller tillfälligt vistas här ska få en god hälso- och sjukvård på lika villkor. Dessutom engagerar vi oss målmedvetet i det regionala arbetet, bland annat genom utbildning, kultur och kollektivtrafik. På olika sätt stöder och bidrar vi till länets utveckling.



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Information vid främre korsbandsskada

Ortopedkliniken, Falu Lasarett



Kombinationsskador

Det är vanligt att flera skador uppkommer vid ett och samma skadetillfälle. Meniskskador och skador på det inre sidoledbandet är vanliga kombinationsskador vid en främre korsbandsskada.

Symtom

Det vanligaste symtomet vid en främre korsbandsskada är att du kan uppleva knät ostadigt, tex en känsla av att knät ger vika eller inte går att lita på. Direkt efter skadan är det vanligt med viss smärta och svullnad. På lång sikt gör inte en främre korsbandsskada ont. Graden av upplevd instabilitet kan dock variera kraftigt och vissa upplever inga symtom alls.

Behandling

Det finns olika behandlingar att ta till vid främre korsbandsskador. Träning i minst 3 månader efter skadan rekommenderas till alla. Vid kvarstående instabilitetssymtom kan en operation genomföras där det främre korsbandet rekonstrueras. Av alla som drabbas av främre korsbandsskador opereras ungefär hälften. I vissa fall kan ett stabiliserande knäskydd provas ut.

För bäst effekt vid träning rekommenderas tillgång till ett gym, oavsett operation eller inte.



Färdigtränad efter operation?

Återgång till fullt deltagande i högriskidrott sker tidigast ett år efter operationen. Då ska styrka och hoppförmåga vara jämförbar med friska benet, vilket testas i senare delen av rehabiliteringen. Knät ska upplevas stabilt och du ska ha tilltro till din förmåga.

Återgång till högriskidrotter ska ske successivt. Fortsätt med knäkontrollövningar och styrketräning i förebyggande syfte.

Register

I Sverige finns ett omfattande korsbandsregister, där det samlas information om korsbandsskador. Vi är tacksamma om du tar dig tid för att registrera dig och fylla i de formulär du hittar under adressen nedan. Detta för att man ska kunna lära sig ännu mer om korsbandsskador.

www.aclregister.nu



Träning efter operation

Tidsangivelserna nedan är ungefärliga, men beror också på din funktion och vilken operation du genomgått. Träningen stegras individuellt och i samråd med din sjukgymnast/fysioterapeut.

Första veckan: Träning påbörjas direkt efter operationen. Fokus på rörlighetsträning och att kunna spänna låret. Belasta på benet men använd kryckor, använd kompressionsstrumpan och var flitig med högläge.

Vecka 1-3: Första besöket till sjukgymnast sker ca 1 vecka efter operationen. Kontroll av rörlighet, gångteknik med kryckor och muskelfunktion. Stegning av träningen. Begränsa aktiviteten i övrigt för att minimera svullnad och smärta.

Vecka 3-6: Avveckla kryckorna successivt. Motionscykling. Stegning av träning.

Vecka 6-9: Styrke- och balansträning på gym ca 3 ggr/v och kortare träningspromenader påbörjas. Träning i bassäng, tex med wet vest, är tillåtet när sårn läkt. Ej bröstsim.

Vecka 9-12: Fortsatt styrketräning och utökade träningspromenader. Cykling utomhus, ej mountainbike.

3-4 mån: Tyngre styrketräning. Påbörja lugn och kort löpning.

4-6 mån: Tung styrketräning. Hoppövningar. Utökad löpträning. Bröstsim tillåtet. Mountainbike tillåtet.

6-9 mån: Tester av styrka och hopp. Löpning med riktningssändringar. Återgång till vissa idrottsmoment i träning, tex individuell bollträning (fotboll/innebandy) och skridskoåkning.

9-12 mån: Förnyade tester. Individanpassad träning beroende på idrott och mål. Återgång till fler moment inom idrotten.

1 år och framåt: Full återgång till idrott om du presterar bra vid tester.

Prognos

Skador på det främre korsbandet läker inte ihop. Prognosen vid främre korsbandsskada är dock överlag god. Med träning och/eller operation återfår många god funktion i knät. Viss smärta och/eller instabilitet kan dock kvarstå, även efter en eventuell operation.

Det är tyvärr förenat med en ökad risk för ny korsbandsskada vid återgång till kontaktidrotter, oavsett operation eller inte.

Efter en främre korsbandsskada, speciellt i kombination med meniskskador, finns en ökad risk för att utveckla artros i knät. Denna risk kvarstår oavsett behandling.

Träning

Träningen efter en korsbandsskada syftar till en början att återställa normal rörlighet och förmågan att kunna använda musklerna kring knät. Styrketräning kan påbörjas när du kan böja och sträcka normalt i knät samt gå utan att halta. Därefter stegras träningen med löp-, balans-, hopp- och neuromuskulär träning. Planeras en operation är det mycket viktigt att fortsätta träna ända fram till operationsdagen. Ju bättre tränad du är innan en eventuell operation, desto bättre resultat av operationen på lång sikt.

Gå med kryckor

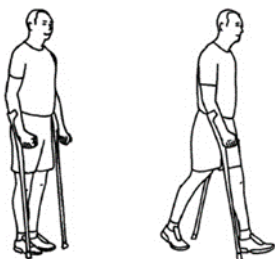
Efter en skada och/eller operation ska du använda kryckor för att inte halta. Tänk på att låta knät böjas och sträckas normalt.

Rekommendationen efter en operation är att kryckor används i ungefär en månad.

Trepunktsgång: Ställ fram båda kryckorna tillsammans med ditt skadade ben. Kliv förbi med det friska benet.



Diagonalgång: Ställ fram ett ben och motsatt sidas krycka och vice versa.



Operationsindikation

Det är inte själva korsbands-skadan i sig som avgör om en operation behövs, utan dina eventuella instabilitetssymtom och din nedsatta funktionsnivå trots träningsbehandling.

En främre korsbandsrekonstruktion är inte en smärtlindrande operation. Eventuell åtgärd av meniskskada kan däremot ibland lindra smärta. Vid kombinationsskador åtgärdas ibland en meniskskada utan att korsbandet rekonstrueras.

En främre korsbandsrekonstruktion är inte en operation som måste göras tidigt efter skadetillfället, utan kan göras flera år efter att skadan uppkommit.

Operation

Vid en främre korsbandsrekonstruktion tas vanligtvis en eller två senor från baksidan/insidan av låret för att bilda ditt nya korsband (korsbandsgraftet). En liten kanal borrar genom knät och korsbandsgraftet placeras mitt inuti knät.

Operationen sker dagkirurgiskt, dvs du åker hem samma dag som operationen.

Val av graft

I Sverige används senor från baksida/insida lår som graft vid de flesta förstagångsoperationer (hamstringsgraft). Vid en omoperation används vanligtvis en del av knäskålssenan som graft (patellarsenograft).

Baksidan av låret blir försvagat vid hamstringsgraft och det är inte ovanligt med bristningar där under de första månaderna.

Vid patellarsenograft blir främre lårmuskeln försvagad. Att stå på knät kan också upplevas obehagligt eller smärtsamt.

Oavsett val av graft behöver det nya korsbandet lång tid på sig för att läka in och växa sig starkt. Korsbandsgraftet är färdigläkt efter ca ett år.