

Til patienter og pårørende

MPFL-rekonstruktion

Stabiliserende operation for knæskallen



Ortopædkirurgi

MPFL

MPFL er en forkortelse for det Medial Patella Femoral Ligament, der er det knæskals stabiliserende ledbånd på indersiden af knæet.

Når knæskallen går af led (lukserer) første gang, ødelægges dette ledbånd ofte og knæskallen glider ud på ydersiden af knæet. Der vil herefter være større risiko for at det sker igen

Luksationen sker hyppigt i forbindelse med sportsaktivitet, eller man kan være disponeret for denne skade, hvis man f.eks. er kalveknæet eller hypermobil.

På længere sigt kan gentagne luksationer af knæskallen medføre skader på brusken bag på knæskallen samt smerter og hævelse.

Knæskallens stabilitet kan forbedres ved en rekonstruktion af det indvendige sideledbånd. Operationen går ud på at forhindre knæskallen i at skride ud til siden.

Hvordan foregår operationen

Operationen foregår i fuld narkose og ambulant, dvs. du møder fastende til en aftalt tid og at du kan tage hjem senere samme dag.

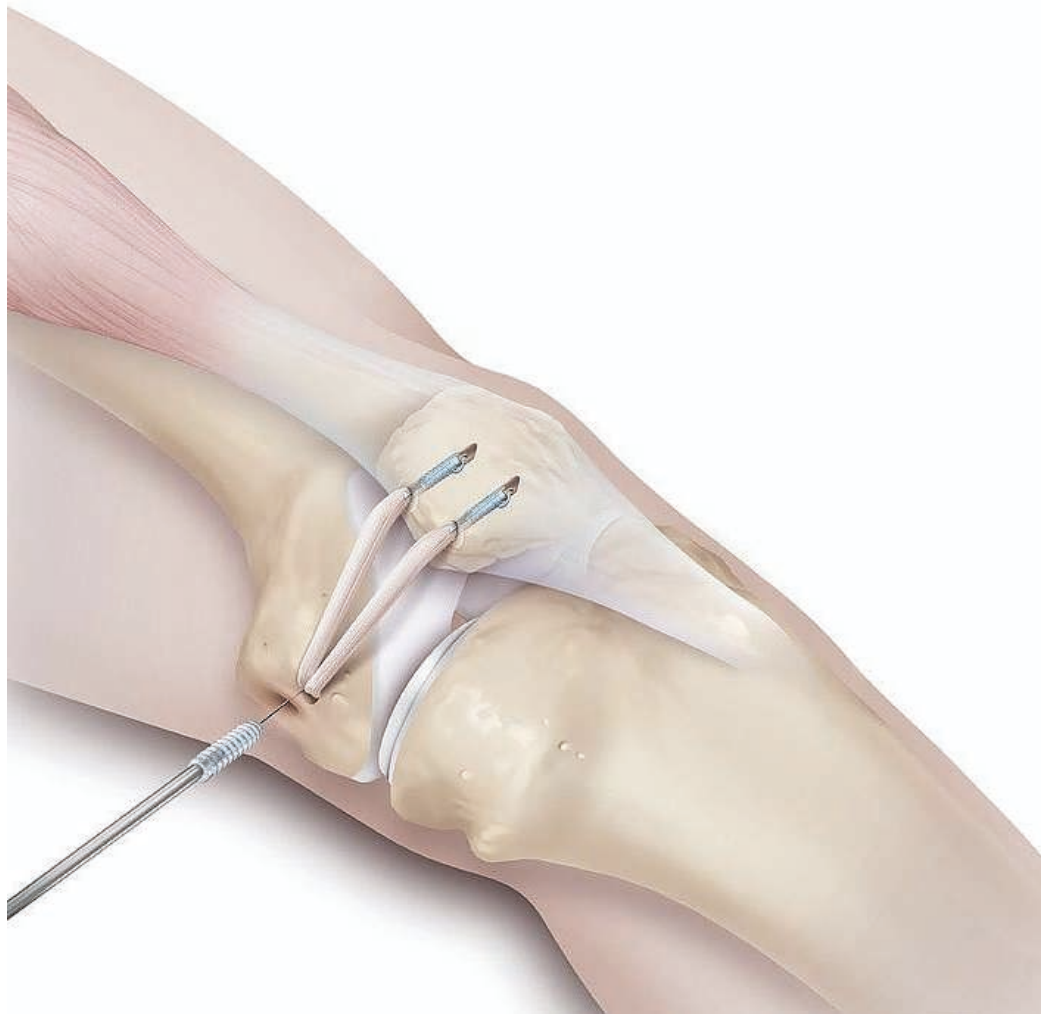
For at blive opereret ambulant kræves det, at du er sund og rask, og at du har et voksent menneske, der kan køre for dig til og fra sygehuset. Du skal selv sørge for denne transport.

Operationen indledes i de fleste tilfælde med en kikkertundersøgelse af knæleddet, hvor forholdene vurderes, f.eks. knæskallens placering og evt. brusk- og meniskskader vurderes eller reparerer.

Til erstatning for ledbåndet udtages der en sene fra knæhasen. Denne fastgøres med to ankre på den indvendige side af knæskallen. Herefter føres den ned til en borekanal i lårbensknoglen og fastgøres her med en skrue.

Senen vil herefter vokse fast til knoglen og langsomt omdannes til ledbåndsstruktur.

MPFL-rekonstruktion



Operationen

På operationsdagen taler du igen med den læge, der skal operere dig. Formålet er at sikre, at du har forstået alt omkring operationen. Lægen markerer, som sikkerhed, hvilket knæ, der skal opereres.

Det er meget vigtigt, at man ikke har sår, rifter eller bumser omkring knæleddet - 10 cm under og 20 cm over knæet.

Under operationen gives der antibiotika for at forebygge betændelse.

Under bedøvelsen anlægges en blokade ved lysken. Det har til formål at hæmme smerter fra knæleddet efter operationen, men vil dog samtidig delvis lamme lårmusklen.

Når du kommer hjem, skal du derfor være opmærksom på det første døgn tid, at du ikke støtter på benet med fuld vægt, men at du bruger dine stokke. Pas på du ikke falder.

Operationen varer 60-90 minutter. Du vil være klar til at blive afhentet efter et par timer i opvågningen. Du skal regne med 4 timer i alt fra du møder, og til du kan tage hjem.

Smerter

Som nævnt bliver der lagt en smerteblokade i lysken under operationen, som mindsker smerterne i knæet det første døgn.

Ved at sætte dig med benet hævet, kan du modvirke smerter og hævelse.

Du vil også få smertestillende tabletter med hjem til den første uge.

Vi forventer, at du selv anskaffer dig Panodil-tabletter, som er en del af smertebehandlingen.

Smerterne aftager gradvist de første dage.

Det er vigtigt, at du er godt smertedækket, så du kan lave de udleverede træningsøvelser.

- For at mindske smerter og hævelse, får du en kølebandage med hjem
- Kølebandagen kan du bruge på knæet 15-20 minutter i hver time de første dage
- Bandagen kan nedkøles i enten køleskab eller fryser
- Den skal være indpakket evt. i et viskestykke/ håndklæde, så isen ikke ligger direkte på huden.
- Du kan modvirke smerter og hævelse ved at sidde med benet hævet over sæde- niveau

Komplikationer

Alle operationer er forbundet med risici, hvilket også gælder denne type operation, hvor komplikationerne kan være følgende:

Infektion: En alvorlig komplikation kan være infektion i knæet, hvilket dog forekommer yderst sjældent. Symptomerne er stigende smerter, feber, rødme og tiltagende hævelse af leddet nogle dage efter operationen. Opstår dette, skal du straks kontakte vort ambulatorium din egen læge eller vagtlægen.

Dyb årebetændelse: En anden alvorlig komplikation er dyb årebetændelse i benet. Symptomerne er tiltagende, diffus hævelse af underbenet, tiltagende rødme og varme, samt smerter. Opstår dette, skal du straks kontakte din egen læge eller vagtlægen.

Nedsat bevægelighed: Dette skyldes som oftest manglende brug eller træning af knæet.

Ændret følesans: Næsten alle patienter får en ændret følesans i huden omkring arrene. Det skyldes, at små nervetråde i huden er blevet beskadiget. Det aftager gradvist i løbet af nogle måneder eller år.

Træning

Genoptræningsforløbet efter operationen er langvarigt, ca. 6 måneder.

Det er vigtigt at fremhæve, at du selv, skal træne efter fysioterapeutens vejledning, og at din egen træningsindsats er altafgørende for resultatet.

Formålet med genoptræningen er, at du opnår normal bevægelighed, styrke, stabilitet, balance og koordination. Der vil for de fleste gå et år, før dette er opnået.

Almen genoptræning foregår i kommunalt regi. Træningen opstartes efter 2-3 uger, når stingene er fjernet.

Du skal påregne træning 2-3 gange ugentligt på et 'knæhold' i ca 3 måneder.

Efterbehandlingen er delt op i tre faser:

0-2 uger:

- De første dage efter operationen skal du bruge 2 stokke for at aflaste knæet
- Herefter må du gå med en enkelt stok eller helt uden, - hvis du kan gå uden at halte.
- Hvis du går med én stok, skal den være i modsatte side end det opererede ben.
- Det er vigtigt, at du straks efter operationen sikrer dig flere gange dagligt, at knæet kan strækkes helt ud.
- Du skal lave det udleverede træningsprogram 3 gange dagligt, indtil du starter på 'knæholdet'.
- Du må lave øvelserne til smertegrænsen, dvs. det må gerne stramme i knæet.
- Undgå at bøje dit knæ mere end 90° de første 4 uger

Når du starter på 'knæholdet' forventes det at du:

- Kan bøje knæet i 90 grader
- Kan spænde lårmusklen, så knæet strækkes helt ud
- Støtter på benet, når du går.

Træning

2-6 uger:

- Her træner du på 'knæholdet', men det er stadig vigtigt at du dagligt træner derhjemme.
- Du skal gradvist øge evnen til at bøje i knæet og indøve et normalt gangmønster
- Du kan genoptage normale daglige aktiviteter

Efter 6 uger:

- Du kan nu begynde den egentlige styrketræning af benet
- Det er vigtigt, at du ikke genoptager sportsaktiviteter for tidligt.
- Du kan efterfølgende træne i din klub eller i motionscenter
- Vi fraråder kontaktsport 9-12 måneder efter operationen

Det tager ca. 1 år for den indsatte sene at blive omdannet til et stærkt ledbånd. Jo ældre man er, jo sværere bliver genoptræningen.

Du skal selv sørge for at holde muskelstyrken omkring knæet ved lige resten af livet. Dermed mindsker du risikoen for at få slidgigt i knæet.

Generelle retningslinjer

Alle retningslinjer er efter aftale med læge/fysioterapeut.

Køre bil: Venstre knæ: ca 2 uger. Højre knæ: ca 4 uger. For begge ben gælder det, at man skal kunne køre forsvarligt og have kontrol over benet!

Cykling: Motionscykel: 2 uger. Almindelig cykel: 3-4 måneder

Løb: Småløb i træningen: 2 måneder. Almindeligt løb: 3-4 måneder.

Ridning/svømning: 6 måneder.

Badminton/tennis: 9-12 måneder.

Fodbold/håndbold: 9-12 måneder.

Arbejde:

Sygemelding er meget afhængig af de fysiske krav til dit arbejde, samt dine muligheder for at komme frem og tilbage til arbejdspladsen.

- Har du et let fysisk belastende arbejde, kontorjob eller er studerende, bør du regne med 2-3 ugers sygemelding.
- Har du et hårdt fysisk belastende arbejde, hvor du går og løfter meget, bør du regne med 12-16 ugers sygemelding.

Øvelsesprogram



***1. Rygliggende:**

Pres knæet ned mod underlaget ved at spænde lårmusklen. Hold spændingen i ca. 5 sekunder. Hælen skal løftes fra underlaget.



***2. Rygliggende:**

Bøj og stræk knæet. Hælen skal glide på underlaget.



3. Rygliggende med pølle under knæet:

Spænd låret, stræk knæet helt ud, hold stillingen i 5 sekunder og sænk benet langsomt.



4. Rygliggende:

Løft benet strakt fri af underlaget. Hold stillingen ca. 5 sekunder og sænk benet langsomt.

Øvelsesprogram



5. Maveliggende:

Holdbækkenet i underlaget. Bøj og stræk knæet.



6. Siddende med ret ryg:

Stræk knæet uden at løfte låret. Hold stillingen i ca. 5 sekunder og sænk benet langsomt igen.



7. Stående med let spredte ben og lige meget vægt på begge ben:

Lav en lille knæbøjning og stræk igen. Gå ikke længere ned end du føler, du har styr på bevægelsen.



8. Stå med ryggen mod en væg.

Placér en bold bag knæet:

Stræk knæet så du presser bolden ind mod væggen. Hold stillingen i 5 sekunder.

Øvelser

*Øvelse 1 og 2 kan påbegyndes dagen efter operationen, når du igen har fået følelsen i dit ben. Resten af øvelserne sættes på løbende - prøv dig frem. Efterhånden gerne op til 10 gentagelser af hver øvelse 3 gange dagligt. Det må gerne spænde i knæet.

Sygehus Sønderjylland
Kresten Philipsens Vej 15, 6200 Aabenraa
Tlf. 79 97 00 00
www.sygehussonderjylland.dk

regionsyddanmark.dk