

# KORSBÅNDSSKADE

Du har pådraget dig en korsbåndsskade og skal beslutte, hvordan du vil behandles. Der er to måder at behandle din skade på. Der er operation med genoptræning efterfølgende, og der er genoptræning uden operation.

Dette beslutningsstøtte skema kan hjælpe dig til i samarbejde med lægen at vælge den bedste behandling for netop dig.



	<b>OPERATION + GENOPTRÆNING</b>	<b>IKKE OPERATION + GENOPTRÆNING</b>
<p><b>A</b> Hvordan vil behandlingen hjælpe på løsheden i knæet?</p>	<p>Operationen vil øge fornemmelsen af stabilitet i knæet under forudsætning af, at genoptræningen gennemføres.</p>	<p>For at kompensere for løsheden er det nødvendigt at opbygge en god muskelstyrke omkring knæet.</p> <p>Det betyder, at man skal tænke knætræning ind i sit liv fremover. Træningen hjælper kun, hvis man laver den!</p>
<p><b>B</b> Hvordan vil behandlingen få indflydelse på min dagligdag?</p>	<p>I den første uge efter operation er der behov for at nogen kan hjælpe.</p> <p>Smerter må forventes den først tid efter operationen.</p> <p>Midlertidig begrænset huslig aktivitet og havearbejde.</p> <p>Du kan ikke køre bil i minimum 2 uger efter operationen eller cykle 4 uger efter operationen.</p> <p>Risiko for vægtøgning og nedtrykthed pga. fravær fra vanlig sportslig aktivitet.</p>	<p>Huslig aktivitet og havearbejde har ingen begrænsninger, og må udføres i det omfang knæet kan holde til.</p> <p>Køre bil og cykle afpasses af knæets tilstand.</p>
<p><b>C</b> Hvordan vil behandlingen få indflydelse på min sportsaktivitet fremover og hvornår kan sport genoptages?</p>	<p>Der vil være større chance for at kunne dyrke kontaktsport (fodbold, håndbold, basket ol.).</p> <p>Der vil være en længere pause fra sport efter operationen (op til 1 år).</p> <p>Kortere løbeture efter 4 måneder.</p>	<p>Kontaktsport frarådes fremover, da der vil være stor risiko for at pådrage sig andre store skader i knæet.</p> <p>Kortere pause fra anden sport (løb, cykling, svømning, dans ol.)</p> <p>Du må gerne løbe kortere løbeture under hele genoptræningsforløbet.</p>
<p><b>D</b> Hvordan vil behandlingen influere på min arbejdsevne?</p>	<p>Der er større chancer for at kunne varetage tungt knæbelastende arbejde (eks. håndværker/stiger+stillads).</p>	<p>Et ikke knæbelastende arbejde kan varetages uden problemer.</p>

OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL	OPERATION + GENOPTRÆNING	IKKE OPERATION + GENOPTRÆNING
<p><b>E</b> Hvilket resultat kan jeg forvente af behandlingen på både kort og langt sigt?</p>	<p>I alt 90% af patienterne opnår mere stabilitet ved operation i knæet, mens 75% er tilfredse med deres samlede knæfunktion efter 1-2 år.</p> <p>Øget risiko for slidgigt. Bedre stabilitet end ikke operativ behandling.</p>	<p>Patienter, der ikke bliver opereret er generelt mindre tilfreds med knæfunktionen sammenlignet med de opererede patienter.</p> <p>Øget risiko for slidgigt. Mindre risiko for smerter end ved operation.</p> <p>For patienter, der ikke er tilfredse og har gentagne knæsvigt, kan operation tilbydes på et senere tidspunkt.</p>
<p><b>F</b> Er der nogen risiko forbundet ved behandlingen?</p>	<p>Der er en minimal risiko for infektion eller blodprop i benet (under 1%). Ofte får man et mindre område med nedsat følelse i huden under knæet.</p>	<p>Der er større risiko for knæsvigt pga løsheden i knæet, hvilket kan resultere i andre skader i knæet.</p>
<p><b>G</b> Hvor omfattende er genoptræningen?</p>	<p>Store krav til træning. Minimum 3-4 gange ugentligt.</p>	<p>Store krav til træning. Minimum 3-4 gange ugentligt.</p>
<p><b>H</b> Hvor lang tid skal jeg være sygemeldt efter behandlingen?</p>	<p>Alt efter hvor knæbelastende dit arbejde/studie er, skal du beregne fra 2 uger – 3 måneder.</p>	<p>Der er ingen sygemelding.</p>

