

Bruskskader i knæ

Til patienter og pårørende

Hvis bruskskaden er på de vægtbærende dele i knæet, det vil sige på lårbensrullerne eller skinnebenskonsollerne:

- De første 2 uger efter operationen må du **ikke** belaste knæet.
- 6 uger i alt må du kun skyggebelaste.
- Flere gange dagligt skal du forsøge at bøje og strække knæet fuldt igennem.
- Når der er rimelig ro i knæet, må du benytte kondicykel.
- Efter 6 uger må du starte med belastning indenfor smertegrænsen.
- Efter ca. 6 måneder må du igen begynde at dyrke sport.

Hvis skaden derimod er svarende til knæskallen, skal der benyttes skinne i alt 8 uger:

- De første dage må du **ikke** støtte.
- Efter 3. dagen må du støtte med 50 % af kropsvægten.
- Efter 2 uger må du belaste fuldt på benet.
- Efter cirka 4 måneder kan du starte med løbetræning.
- Efter 6 måneder kan du genoptage anden sportslig aktivitet.

Selve operationen foregår med kikkerteknik i fuld bedøvelse.

Kontrol

- 2-4 dage efter operationen skal du til kontrol ved en fysioterapeut i Esbjerg. Du får en mødetid med hjem.
- Cirka 4 måneder efter operationen skal du til kontrol hos lægen, som har opereret dig. Du får tilsendt en mødetid.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus