

# Forstuvet knæ

Til patienter og pårørende

## Du har slået eller vredet dit knæ

### Behandling

Du får anlagt et støttebind/knæskinne om knæet. Bandagen er med til at begrænse hævelsen og smerten af knæet.

Du låner et par krykkestokke for at aflaste knæet.

### Smerter

Smerterne i knæet kan lindres med smertestillende håndkøbsmedicin, for eksempel paracetamol og Ibumetin. Læs vejledningen på emballagen.

Læs mere om smertebehandling på [www.svs.dk/smertebehandling](http://www.svs.dk/smertebehandling).

### Du kan selv gøre følgende de næste 2 dage

- Holde knæet i ro.
- Lægge is på 15-20 min. hver 4. time. Læg aldrig is direkte på huden, da der kan opstå forfrysninger, læg f.eks. et håndklæde imellem.
- Holde knæet højt for at mindske hævelsen.
- Læg et støttebind, som tages af om natten.

### Træning af knæet

- Må først påbegyndes, når hævelse og smerter tillader det.
- Øvelser og generel information om forstuvning kan læses på [www.sportnetdoc.dk](http://www.sportnetdoc.dk).

### Kontrol

Efter forudgående aftale vil du blive indkaldt til kontrol.

### Spørg, hvis du er i tvivl

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer, kan du ringe til:

- Skadeklinikken i Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00. Den 24.12 og den 31.12 mellem kl. 08.00-17.00.
- Skadestuen i Esbjerg på telefon 7918 2136, hele døgnet.

### Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus