

# Fremri krossbandaaðgerðir

Eftirfarandi upplýsingar útskýra ferli aðgerðar á fremra krossbandi. Við viljum gefa þér tækifæri til að undirbúa þig á sem bestan hátt. Það er eðlilegt að finna fyrir kvíða fyrir aðgerð, en hægt er að minnka hann og flýta fyrir bata ef þú ert vel upplýst/ur um aðgerðina.

## Um aðgerðina

Krossböndin eru tvö sterk liðbönd sem halda liðnum stöðugum í daglegu lífi (þegar við hlaupum, stökkvum eða snúum okkur). Slit á fremra krossbandi er algengt, sérstaklega hjá íþróttafólki. Krossbandaaðgerð er algeng og árangursrík leið til að endurheimta stöðugleika hnésins.

Í aðgerðinni eru ýmist teknar sínar aftan úr læri eða framanvert á hné til að búa til nýtt krossband. Að öðru leiti er aðgerðin framkvæmd í gegnum lítil göt með aðstoð speglunartækja. Til að festa krossbandið á sinn stað er borað bæði í gegnum sköflunginn og lærlegginn, krossbandið síðan dregið upp og fest með skrúfum og/eða hnapp. Í aðgerðinni er auk þess gert að öðrum hugsanlegum áverkum, eins og rifnum liðþófa.

*Aðgerðin tekur að jafnaði um 60 mínútur,  $\pm$  15 mínútur.*

## Praktísk atriði til að hafa í huga

- Ekki er heimilt að keyra bifreið að aðgerð lokinni eða fara einn heim. Nauðsynlegt er að fá nákominn aðila til að sækja sig.
- Mikilvægt er að mæta í þægilegum fötum sem auðvelt er að klæðast eftir aðgerðina, t.d. víðum buxum eða joggingbuxum.
- Endurhæfing er mikilvægur þáttur í bata eftir aðgerð. Regluleg sjúkraþjálfun er lykilatriði til að ná sem bestum árangri og öruggri endurkomu til daglegra athafna og íþróttar.

## Fyrir aðgerð

### Lyf

Öll ráð varðandi lyfjatöku þarf að ræða við lækni og mun læknir meta hverju sinni hvaða lyf þarf að hætta að taka eða hvaða aðrar breytingar þarf að gera. Mikilvægt er að nefna öll lyf sem viðkomandi tekur í samtali við lækni.

Ef þú tekur blóðþrýstings- eða hjartalýf er yfirleitt æskilegt að taka þau að morgni aðgerðardags með litlum vatnssopa. Hætta þarf töku sumra lyfja fyrir aðgerð. Þetta á sérstaklega við um lyf sem hafa blóðþynnandi áhrif og þyngdarstjórnunarlýf eins og Ozempic og Wegovy.

## Við komu

Fyrir aðgerð mun bæði skurðlæknir og svæfingalæknir ræða við þig. Hafa ber í huga að uppgefinn aðgerðatími getur breyst, sérstaklega þegar líða tekur á daginn.

## Hreyfing

Ráðlagt er að forðast íþróttir þar sem hætta er á að hnéð gefi sig.

## Sjúkraþjálfun

Gott er að fara sem fyrst í sjúkraþjálfun til að auka styrk og jafnvægi fyrir aðgerð. Góður undirbúningur fyrir aðgerð getur stuðlað að því að maður komist fyrr af stað eftir aðgerð.

## Hvenær á að hafa samband

Ef vart verður við neðangreind einkennum, sérstaklega vikuna fyrir aðgerð, er mikilvægt að láta vita sem fyrst í móttöku Orkuhússins (sími: 520 0150):

- Sár eða sýking hvar sem er á líkamanum
- Hiti, hálssærindi eða kvef

Ekki er æskilegt að gangast undir ífarandi lækni meðferðir og húðflúrun síðustu vikuna fyrir aðgerð.

Veikindi á sjálfum aðgerðardegi er best að láta vita af á skurðstofu Orkuhússins (sími: 520 0110).

## Reykingar og tóbak

Ráðlagt er að hætta reykingum eða a.m.k ekki reykja í 6 vikur fyrir og eftir aðgerð. Vitað er að aukin hætta er á fylgikvillum við tóbaksnotkun þar sem reykingar minnka blóðflæði í húð.

## Samtal við svæfingalækni fyrir aðgerð

Svæfingalæknir hringir í þig fyrir aðgerð ef talin er þörf á því og ræða við þig um undirbúning. Ef þú hefur verið svæfð/ur áður og upp hafa komið einhver vandamál, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

## Undirbúningur heima

### Fasta

Ekki má borða frá miðnætti kvöldið fyrir aðgerð. Hins vegar má drekka vatn þangað til að það eru tvær klukkustundir í að þú átt að mæta til aðgerðar. Mælt er með að fá sér aukabita eftir kvöldmat en ganga þarf úr skuggum um að ekkert sé borðað eftir miðnætti.

### Sturta

Nauðsynlegt er að fara í góða sturtu (sápa allan líkamann) bæði kvöldið fyrir aðgerð og svo aftur að morgni aðgerðardags til að minnka hættuna á sýkingum. Mikilvægt er að ekki setja á sig úr eða skartgripa eftir sturtu, það á líka við um rakakrem, snyrti- og förðunarvörur. Ekki má raka fótlegginn í viku fyrir aðgerð, þar sem það rispar oft húðina og eykur hættuna á sýkingum.

### Hvað á að hafa með?

Taktu með þér þægileg og víð föt sem auðvelt er að klæða sig í. Komdu með stöðuga skó til að nota.

Farsímar eru leyfðir, en mikilvægt er að sýna öðrum tillitsemi á vöknun. Skildu verðmæti og peninga eftir heima en hafðu í huga að þú gætir þurft að kaupa lyf á leiðinni heim.

Gott er að vera búin að fjárfesta í hækjum til að komast inn heima hjá sér. Ekki er nauðsynlegt að koma með þær til aðgerðar.

## Aðgerðardagur

### Fyrir aðgerð

Fyrir aðgerð ert þú færð/ur í sjúkrahúsföt og aðgerðarsvæði merkt. Ekki taka nein lyf fyrir aðgerð nema samkvæmt fyrirmælum.

## Vöknun

Eftir aðgerð ferð þú á vöknun. Á vöknun er fylgst með lífsmörkum og er reglulega gert verkjamat. Verkir eru meðhöndlaðir eins og kostur er. Þar þarf að liggja í 1-2 tíma eftir aðgerð. Eftir það upplýsir þinn læknir þig um gang aðgerðarinnar og útskrifar þig, nema um annað hefur verið rætt.

## Eftir aðgerð

Í sólarhring eftir aðgerð má ekki stíga í aðgerðafótinn þar sem hann getur verið máttlítill vegna deyfingar sem er lögð í tengslum við aðgerð. Eftir það á að tilla í fótinn, en nota á hækjur í a.m.k. 1-2 vikur eftir aðgerð til að minnka álagið á hnénu. Gott er að hafa fótinn í hálegu og kæla hnéð í 15-20 mínútur tvisvar til þrisvar sinnum á dag. Mikilvægt er að hafa hnéð sem mest í fullri réttu og ekki hafa kodka undir hnésbótinni, því þá getur hnéð stífnað og erfitt orðið að rétta úr því. Gott er að hreyfa ökkllann fram og aftur 10-20 sinnum, 3-4 sinnum á dag til að minnka hættuna á blóðtappa.

## Verkir

Til að minnka verki eftir aðgerð er lögð staðdeyfing í aðgerðinni. Þegar hún fer úr aukast verkirnir og því færð þú sendan lyfseðil rafrænt fyrir verkjalyfjum.

Fyrstu dagana er ráðlagt að taka verkjalyf reglubundið samkvæmt fyrirmælum. Auk þess er gott að kæla aðgerðasvæðið þar sem það slær bæði á verki og bólgu.

Mikilvægt er að taka verkjalyf eftir fyrirmælum læknis.

## Umbúðir og saumar

Halda þarf umbúðum þurrum og hreinum. Næst húðinni eru settir plástrar sem oftast eru teknir við endurkomu, nema um annað sé rætt. Algengt er að blóðlitaður vökví sem notaður er við aðgerðina leki í umbúðirnar, en það er yfirleitt ekkert til að hafa áhyggjur af og hættir eftir 1-3 daga. Hins vegar ef það fer að leka í gegnum umbúðir þarf að láta skipta um þær. Yfir plástrana eru settar grisjur og teygjubindi sem má fjarlægja 2 dögum eftir aðgerð. Þessar umbúðir, þar á meðal plástranir þola ekki bleytu og þarf því að plasta þær ef farið er í sturtu. Hægt er að nota plastfilmu, plastpoka og teip eða kaupa sérstakar plastumbúðir í apóteki.

Ekki er ráðlagt að fara í bað, pott eða sund fyrr en í fyrsta lagi þremur vikum eftir aðgerð.

## Hreyfing

Ráðlagt er að forðast íþróttir þar sem hætta er á að hnéð gefi sig.

## Bólga

Oftast bólgnar hnéð töluvert í kjölfar aðgerðar.

Stundum heyrir gutl-hljóð (vökvahljóð) í hnénu fyrstu dagana eftir aðgerð og er það eðlilegt.

## Sjúkraþjálfun

Sjúkraþjálfun eftir aðgerð er mjög mikilvæg til að útkoman verði sem best. Ráðlagt er að hafa samband við sjúkraþjálfara sem fyrst fyrir aðgerð þar sem sjúkraþjálfari getur sýnt hvernig á að ganga á hækjum og upplýst um hvernig fyrstu vikurnar eftir aðgerð verða. Auk þess er gott að fara í gegnum æfingar sem á að gera fyrir aðgerð og hvaða æfingar er ráðlagt að gera fyrstu dagana eftir aðgerð. Ráðlagt er að byrja aftur í sjúkraþjálfun 1-2 vikum eftir aðgerð.

Mikilvægt er að fara í sjúkraþjálfun í um eitt ár eftir aðgerð áður en farið er á fullt í íþróttir aftur. En auk þess þarf að ná ákveðnum markmiðum í hreyfigetu (beygju/réttu), styrk, jafnvægi og samhæfingu. Sjúkraþjálfari fylgist með þessum markmiðum og hjálpar til við að komast aftur í íþróttir smám saman og minnka þannig hættuna á nýjum meiðslum.

## Útkoma eftir aðgerð

U.þ.b. átta af tíu sjúklingum verða ánægðir einu ári eftir aðgerð. Margir þættir hafa áhrif á útkomuna en mest ræðst það af því hversu mikill áverkinn á hnénu er. Hins vegar eru þættir tengdir sjúklingnum sjálfum líka mikilvægir, s.s. reykingar og almennt heilsufar, en einnig er góð sjúkraþjálfun mjög mikilvæg.

## Veikindaleyfi / vottorð

Ef þörf er á vottorði til atvinnurekanda í kjölfar aðgerð er oftast gengið frá því við endurkomu, eða samkvæmt samkomulagi. Tími frá vinnu er mjög misjafn og háður því við hvað er unnið.

## Endurkoma

Fyrsta endurkoma eftir aðgerð er oftast 1-2 vikum eftir aðgerð, nema um annað sé samið.

Ekki er ráðlagt að ferðast erlendis eða fljúga fyrr en í fyrsta lagi mánuði eftir aðgerð.

## Að keyra bíl

Af öryggisástæðum er ekki ráðlagt að keyra bíl a.m.k. fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð. Þar að auki má ekki keyra bíl á meðan tekin eru sterk verkjalyf. Til að geta keyrt er nauðsynlegt að maður sé með góðan styrk í fætinum, gott viðbragð til að geta brugðist við óvæntum atburðum og fær um að geta komið sér út úr bílnum.

## Mögulegir fylgikvillar

Þótt lítil hættu sé á fylgikvillum þá getur ýmislegt komið upp á, s.s. sýking, blæðing, taugaskaði, blóðtappi, ofnæmi og verkir. Ef eitthvað ber að höndum eins og auknir verkir, blæðing eða hiti, er ráðlagt að hafa samband við Orkuhúsið í síma 520 0150 eða á heimasíðunni undir „Mínar síður“. Við slík tilvik utan vinnutíma á að fara á Læknavaktina eða á bráðamóttöku.

## Sýking

Fyrsta sólarhringinn getur orðið vart við vægan hita og er það yfirleitt eðlilegt. Hiti sem kemur seinna, roði á aðgerðasvæði, auknir verkir eða hiti á aðgerðasvæði getur verið merki um sýkingu.

Ef grunur er um slíkt þarf á opnunartíma Orkuhúsins að hafa samband strax í síma 520 0150, en utan vinnutíma við Læknavaktina eða bráðamóttöku.

## Blóðtappi

Ef þekktir eru áhættuþættir fyrir blóðtappa (s.s. fyrri saga eða ættarsaga um blóðtappa eða notkun á P-pillunni) gæti þurft að taka blóðþynnandi lyf eftir aðgerðina.

Til að minnka bólgu/bjúgu á aðgerðafæti eftir aðgerð er ráðlagt að hreyfa öklann upp og niður til að auka blóðflæði í fætinum og hafa fótinn í hálegu við kyrrsetu (t.d. á stól).

Í bíl er best að sitja í aftursætinu með með aðgerðafótinn í hálegu.

Eftirfarandi einkenni geta verið merki um blóðtappa:

- Hiti
- Vaxandi verkir
- Bólga/bjúgur á kálfanum eða öllum fætinum

***Ef vart verður við þessi einkenni á opnunartíma Orkuhúsins á strax að hafa samband þangað í síma 520 0150, en utan vinnutíma við Læknavaktina eða bráðamóttöku.***

**Starfsfólk Læknastöðvarinnar Orkuhúsinu óskar þér góðs bata.**