

# Stabiliserende knæoperation- MPFL

Patientvejledning



## AALBORG PRIVATHOSPITAL

Patientvejledning nr. 0.

Godkendt af: Ashir Ejaz

Dato: 01.01.2025

Gyldig til: 01.01.2026

# Stabiliserende knæoperation- MPFL

---

## Årsag

Du skal have lavet en stabiliserende operation af knæskallen. Stabiliseringen foregår ved at rekonstruere knæskallens indvendige sideledbånd, der hedder "medial patellafemoral ligament" (MPFL). Det er de indvendige sideledbånd, der ofte bliver ødelagt, når knæskallen går af led.

Årsagen til at disse sideledbånd bliver ødelagt skyldes, at knæskallen ikke har direkte kontakt til andre knogler, men sidder ret løst. Knæskallens placering skyldes 3 faktorer:

- Lårets muskler
- Knæets form (kalveknæ eller hjulben)
- Sideledbåndene, der løber på siden af knæet fra knæskallen til lårbenet

Efter operationen vil der gå over et halvt år inden det nye ledbånd er stærkt. Det er derfor vigtigt, at du tager hensyn til knæet i den periode.

## Sådan foregår operationen

Når du ankommer på hospitalet, skal du registrere din ankomst og tage plads i venteområdet. Sygeplejersken henter dig, og gør dig klar til operation.

Du vil tale med anæstesilæge om bedøvelsen og du vil også få lejlighed til at tale med speciallægen, som i den forbindelse markerer stedet på kroppen, hvor du skal opereres.

Under operationen er du fuldt bedøvet. Inden du bliver bedøvet får du lagt et drop til medicin og du får overvågningsudstyr på til at måle din puls, dit blodtryk og iltindhold i blodet.

Du får smertestillende og sammen med lokalbedøvelse og evt. nerveblokade tilstræber vi, at du vågner op med kun acceptable smerter.

Lægen opererer ved at føre en kikkert ind i knæleddet gennem små huller i huden. Derudover vil der være to lidt større åbninger. På kikkerten sidder et lille kamera, som sender billeder fra knæet ud til en skærm på operationsstuen. Ved hjælp af billederne og instrumenterne opererer lægen inde i leddet. Vi holder leddet udspilet med saltvand, så lægen har overblik over hele leddet.

Lægen rekonstruerer ledbåndet med en sene fra dit eget ben. Denne sene vil vokse sig fast til knoglen og langsomt omdannes til ledbåndsstruktur.

Til sidst bliver leddet tømt for saltvand, og lægen lukker operationshullerne med operationstråd og plaster. Derefter får du en forbindelse på.

Operationen varer cirka 75-90 minutter.

Når operationen er slut, bliver du kørt til opvågningsstuen. Her bliver du observeret for eventuelle smerter og blødning, og du får lidt at spise og drikke.

Når du er velbefindende og har talt med speciallægen og evt. fysioterapeut om det videre forløb, er du klar til at komme hjem

### Sådan forbereder du dig

Operationen foregår i fuld bedøvelse og derfor skal du **FASTE**. Det vil sige:

- **Du må IKKE spise 6 timer før du skal møde på hospitalet – det gælder ALT mad, snacks, frugt, tyggegummi, bolsjer mv.**
- **Du kan med fordel drikke vand, saft, kaffe/the UDEN MÆLK indtil 2 timer før du skal møde på hospitalet.**
- **Du skal IKKE tage din faste medicin på operationsdagen. Medbring i stedet medicinen, gerne i originale pakker.**

Tag et grundigt bad på dagen eller aftenen inden din operation, og mød op i rent og praktisk tøj. Undlad at smøre dig med creme inden operationen, da det vanskeliggør desinfektionen.

Undlad at barbere ben i dagene op til operationen, da det kan give små sår og rifter i huden, der kan øge risikoen for infektion. Undlad make-up og neglelak. Vi anbefaler desuden, at du underlader at tage smykker og piercinger på.

### Medbring

- Vanlig medicin (gerne i originale pakker).
- Et par behagelige shorts du kan have på under operationen.
- Praktiske sko/sandaler.
- Mobil tlf.
- Sundhedskort.

Sørg for at have en aftale med en pårørende, der kan ledsage dig efter operationen.

### Sygdom inden operation

Hvis du er syg, beder vi dig kontakte os mhp. at finde en ny dato for operation. Det er vigtigt dit immunforsvar ikke er påvirket af virus/betændelse inden en planlagt operation.

Det er vigtigt du ikke har sår eller rifter på kroppen i det område, hvor der er planlagt operation. Kontakt os i god tid, hvis det skulle være tilfældet.

Hvis du bliver gravid op til din operation, skal du kontakte os. Vi kan være nødt til at udsætte din operation pga. graviditet.

## Transport

Du skal selv stå for at bestille/arrangere transport til/fra privathospital. Vi vil naturligvis gerne hjælpe med at bestille en taxa eller ringe efter Falck, når du skal hjem.

Er du henvist til Aalborg Privathospital via det offentlige kan der være mulighed for kørselsgodtgørelse. Vi kan hjælpe dig ved at dokumentere dit besøg på en kørselsansøgning, som du selv efterfølgende skal formidle til din hjemregion/sygehus.

Du må ikke selv køre hjem. Har du været i fuld bedøvelse må du ikke føre bil i minimum 24 timer efter operationen. Du må desuden ikke føre bil, hvis du får opioider morfinlignende præparater.

## Rygning og alkohol

Det er kendt at rygning hæmmer sårheling, og generelt giver større risiko for komplikationer til operation. Vi fraråder generelt rygning, men anbefaler på det kraftigste rygestop 4 uger før og 4 uger efter operation.

Vi opfordrer vores patienter til at overholde Sundhedsstyrelsens anbefalinger om alkohol. Et overforbrug kan give risiko for øget blødning i forbindelse med operation.

## Smertes efter operation

Du må forvente, at du vil have smerter efter en operation. Speciallægen vil planlægge hvilken smertestillende medicin du skal tage efter operationen. I nogle tilfælde er det tilstrækkeligt med håndkøbs smertestillende medicin, mens du i andre situationer vil få en recept på smertestillende medicin. Recepten bliver lagt ud på en server, så du kan hente medicinen på ethvert apotek.

Du vil opleve, at smerterne måske først tager til nogle timer efter operationen er overstået, idet der ofte bliver lagt lokalbedøvelse i såret i forbindelse med operationen.

Alt efter operationens omfang og evt. øvrige skader, kan der være forskellige restriktioner mhp. støtte – det vil speciallægen og sygeplejersken instruere dig i inden du tager hjem. Du låner krykkestokke af os, som skal afleveres igen når du kommer til kontrol.

## Hjemme igen

- **Støtte.** Du må gerne støtte med fuld vægt på benet, men i de første dage bør du ikke gå på benet mere end højst nødvendigt

- **Gang.** Vi anbefaler, at du bruger krykker de første 14 dage, eller indtil du kan gå normalt. Du låner et par krykker hos os du afleverer igen til den første kontrol.
- **Hvile.** Når du ligger, så lig med benet hævet over hjertehøjde det meste af tiden for at nedsætte hævelse.
- **Øvelser.** Lav hyppige vip med fodledet (venepumpeøvelser) for at forbedre blodomløbet og forebygge blodprop i benet. For at sikre god bevægelighed i knæet, skal du flere gange dagligt bevæge det. De første 14 dage må du bevæge dit knæ fra strakt til en bøjning på 90 grader. Du får desuden en række øvelser, du skal lave flere gange dagligt. Øvelserne er med til at give smidighed og styrke tilbage i knæet.
- **Køling.** De første par dage kan du med fordel anvende køling af operationsområdet for at mindske hævelse efter øvelser med is/kølede bandage – max 20-30 min ad gangen hver anden time

Genoptræningen kan være forbundet med smerter, hvorfor det er vigtigt du følger den af speciallægen lagte smertebehandling. Du skal forvente et samlet genoptræningsforløb på ca. 5-6 måneder først hos en fysioterapeut og efterfølgende med hjemmeøvelser. Dit genoptræningsforløb vil blive planlagt personligt til dig iht. smerter, bevægelighed, balance, styrke, stabilitet og gangfunktion.

Du kan skifte plaster/forbinding 24 timer efter operationen, her må du også gerne tage brusebad. Undgå karbad og svømmehal indtil ca. 14 dage efter operationen.

Sårene kan være syet med sting, som skal fjernes hos din egen læge 10-12 dage efter operationen (du skal selv bestille tid til dette). Sårene kan også være syet med sting der opløser sig selv og skal derfor ikke fjernes. Hvilke sting der er blevet brugt, bliver du oplyst om efter operationen.

Når sårene er tørre, skal du ikke længere bruge plaster.

**Kør ikke bil.** Forvent at du først må køre bil, når du har din fulde førlighed igen. Du kan forvente, at din reaktionstid først er normal efter 4 uger.

### Sygemelding

Sygemelding efter operationen vil afhænge af dit arbejde. Kontorarbejde eller lignende kan genoptages efter 2-3 ugers sygemelding, mens tungere fysisk arbejde kræver minimum 3 måneders sygemelding.

### Idræt efter operationen

Når du vil genoptage idræt skal det ske i samråd med en fysioterapeut.

Efter en MPFL operation er der disse vejledende restriktioner. Du må:

- Cykle på en motionscykel efter 14 dage
- Svømme crawl efter 14 dage, trådene skal dog være fjernet
- Svømme brystsvømning efter 3 måneder
- Cykle almindeligt efter 4 uger
- Løbe på jævnt underlag efter 8 uger

- Løbe på ujævnt underlag efter 3 måneder
- Opstarte aktiviteter med hop efter 3 måneder
- Påbegynde sport med retningsskift og rotationskomponenter efter 6 måneder
- Dyrke kontaktsport/sport med kontaktelementer efter 6 måneder

### Kontrol

Vi indkalder dig til kontrol efter ca. 6 uger og igen 1 år efter operationen. Hvis du og din fysioterapeut vurderer, at der er behov for en ekstra kontrol undervejs i forløbet, kontakter du os.

### Journal

Vi laver en journal/notat hver gang du kommer på hospitalet. Alle notater sendes til din egen læge, medmindre du har frabedt dig dette. Desuden uploades journalnotater fra privathospitalet på Sundhed.dk.

Vi anvender fælles medicinkort, som ajourføres når relevant.

### Komplikationer

Der vil altid være en lille risiko for komplikationer til en operation, herunder meget lille risiko for infektion i såret. Vær opmærksom på varme, rødme, hævelser, dunken og feber.

Det er almindeligt at opleve hævelse og blålig misfarvning efter operationen.

Der er desuden en lille risiko for blodprop i benet (derfor er vigtigt at komme godt i gang med genoptræning og lave venepumpeøvelser med bevægelse af ankelledet).

Du er altid velkommen til at kontakte os før/efter din undersøgelse/behandling, hvis du har spørgsmål til forløbet. Vores dygtige personale er klar til at hjælpe dig.

## AALBORG PRIVATHOSPITAL A/S

Gasværksvej 4, 2. sal  
9000 Aalborg

Telefon: 69177171

Mail: [mail@aalborgph.dk](mailto:mail@aalborgph.dk)

Web: [www.aalborgprivathospital.dk](http://www.aalborgprivathospital.dk)

