



Slimhindefold irritation

Plica – kikkertoperation

Slimhindefold irritation i knæet giver smerter på knæets inderside, som kan ligne smerter fra en beskadiget menisk. Der kan også komme aflåsninger af knæet og hævelse af knæleddet.

På knæets inderside sidder der i slimhinden en lille fold (Plica) hos ca. 50 - 60 % af os. Den er en rest fra foster-tilværelsen og har ingen betydning for knæets stabilitet eller funktion. Hos nogle kan denne slimhindefold blive "irriteret" og svulme op. Den skraber imod den indvendige lårbenskno og kan lave skuremærker i bruskkanten.

Årsager til irritation i slimhindefold i knæet

Irritation i slimhindefolden på knæet kan opstå ved et direkte slag mod slimhindefolden eller ved en overbelastning i forbindelse med sport eller arbejde. Inden for svømning kalder man det et "brystsvømmerknæ", fordi det skyldes fejlbelastning / overbelastning ved brystsvømning. Irritationen ses også ved stor belastning på bøjet knæ fx ved løb nedad bakke, cykling med for høj belastning eller ved fodbold.

Problemet kan også komme, hvis du er platfodet. Herved opstår der en fejlbelastning i knæet, fordi underbenet drejer indad ved gang og skaber et vrid op i knæet.

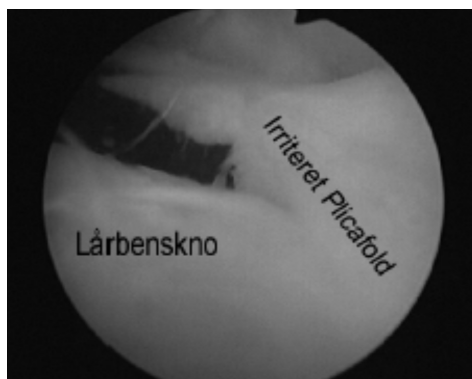
Symptomer på irritation i slimhindefold i knæet

Irritation i slimhindefold giver smerter på knæets inderside, som kan ligne smerter fra en beskadiget menisk. Det kan også give anledning til aflåsninger af knæet og hævelse af knæleddet.

Behandling af irritation i slimhindefold i knæet

Behandlingen retter sig i første omgang mod at få slimhindefolden til at blive mindre irriteret.

1. **Aflastning:** Den vigtigste behandling er fuldstændig aflastning af området. Hvis det skyldes knæliggende arbejde, bør du undgå dette. I de tilfælde, hvor dette er nødvendigt, skal du anvende det rigtige beskyttelsesudstyr med rigtigt placerede knæpuder
2. **Irritationsdæmpende gel:** På apoteket kan du købe en gel med irritationsdæmpende effekt i håndkøb. Denne smøres på det ømme sted to gange dagligt i et tyndt lag. Den virker efter ca. et døgn



Plicafold

3. **Isterning:** En enkelt isterning holdes i et stykke køkkenrulle og gnides mod det ømme sted i 10 min. Det virker lokalbedøvende og smertestillende
4. **Genoptræningsøvelser:** Se hjemmesiden sportnetdoc.dk, hvor tilstanden også er beskrevet, og hvor der er et genoptræningsprogram
5. **Indlæg i sko:** Vi kan henvise til fysioterapeut eller sportsforretning, hvor du kan købe indlæg. Hvilken type afhænger af graden af platfod.

Har intet af ovennævnte har effekt i løbet af 4 - 6 uger, kan der gives en blokade i knæleddet med binyrebarkhormon. Denne skal medføre, at irritationen i slimhinden dæmpes.

Er der stadig problemer efter dette, kan det være nødvendigt at fjerne folden ved en kikkertoperation af knæet.

Forundersøgelse

Inden beslutningen om en kikkertoperation af knæet kommer du til en forundersøgelse hos en af vores speciallæger i ortopædkirurgi.

Ved forundersøgelsen taler I om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger dit knæ og I taler om, om hvorvidt du har prøvet alle muligheder, inden en operation bliver aktuel. Evt. vil der være behov for en MR-scanning eller røntgenunder-

søgelse for at udelukke andre lidelser. Ud fra ovennævnte vurdering forklarer speciallægen dig hvilke behandlingsmuligheder, der foreligger, og sammen beslutter I, om en kikkertoperation er det rette for dig.

Aftaler I en kikkertoperation gennemgår speciallægen forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer med dig, og I taler om, hvad du kan forvente dig af operationen.

Forventninger

Formålet med kikkertoperationen er at fjerne den irriterede slimhindefold, så du derved kommer af med generne.

Knæet skal have ro i nogle uger efter operationen ellers vil der komme hævelse af knæet.

Efter 4 - 6 uger kan du stille og roligt starte med sport.

Forberedelse

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation".

Faste

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde fastende til operationen.

Pause med medicin

Se angående dette i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation" eller "Vanlig medicin i forbindelse med din operation".

Dagkirurgi (ambulant)

Kikkertoperationen bliver lavet som dagkirurgi, og du kan forvente at være klar til at blive udskrevet få timer senere samme dag.

Operation

Operationen varer ca. 1/2 time.

Der bliver lavet 2 - 3 små huller foran på knæet. Gennem disse små huller føres kikkerten (artroskopet) og instrumenterne ind i leddet, og knæet bliver kigget igennem for evt. skader. Den fortykkede slimhindefold lokaliseres og fjernes.

Knæet gennemskylles hele tiden med vand for at få et klart syn i artroskopet.

Der bliver lagt lokalbedøvelse i sårene ved operationens afslutning.

Til slut lukkes huden med enkelte tråde, og der bliver lagt et støttebind omkring knæet.

Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om planen og forholdsregler i tiden efter operationen.

Efter udskrivelsen

Smerter

I de første dage må du forvente at have behov for smertestillende håndkøbsmedicin.

Sår / forbindelse

Et døgn efter operationen må du tage forbindelse og plaster af og tage brusebad. Hvis det væsker fra sårene, sætter du plaster på igen. Hvis sårene er tørre, er det ikke nødvendigt. Du skal undgå karbad / svømmebassin, indtil sårene er helet, og trådene fjernet. Du må først bruge creme, når sårene er tørre og uden sårkorper.

Aktivitet

Du må støtte på benet efter operationen. Du skal skåne / aflaste benet ca. 8 - 10 dage. Lad være med at gå eller stå for længe af gangen.

Sport kan du genoptage efter ca. 4 - 6 uger, når knæet ikke er hævet, fri for smerter og er godt genoptrænet.

Hævelse

Du må forvente, at knæet vil hæve i de første uger.

Du skal ligge en del med benet opad (evt. over hjertehøjde), så det kan afhæve.

Det er hævelsen og smerterne, som er afgørende for, hvor meget du må belaste knæet. Du må derfor "lytte" til dit knæ og lade dette være styrende for, hvor meget du går / belaster. Så længe knæet er hævet, er det nødvendigt at ligge med knæet / benet højt flere gange daglig.

Hvis knæet også inden operationen har været hævet, vil det ofte tage længere tid bagefter, inden hævelsen er helt væk.

Misfarvning

Blå mærker og misfarvning er normalt og forsvinder af sig selv efter nogle uger. Misfarvningen kan ofte ses i operationsområdet og nogle gange helt ned i foden.

Ispose

Vi anbefaler brug af en kølende bandage / ispose de første dage. Den kan du bruge 20 - 30 minutter hver anden time.

Sygemelding

Du må forvente at være sygemeldt i ca. 2 uger. Hvis du har hårdt fysisk belastende arbejde, skal du evt. være sygemeldt længere. Du må aftale med speciallægen ved forundersøgelsen, hvad du skal forvente.

Køre bil

Du kan køre bil, når du kan reagere normalt i enhver situation.

Fjernelse af tråde og opfølgning

Trådene skal fjernes 10 - 12 dage efter operationen. Ambulant opfølgning er oftest ikke nødvendig.

Genoptræning

Det er vigtigt, at du træner flittigt og laver øvelserne som beskrevet i det træningshæfte, du får med hjem. Det betyder, at funktionen af dit knæ hurtigere bliver normal. Med mindre andet er aftalt, skal du starte dagen efter operationen med træningen, og du må støtte på benet. Fokus er, at du hurtigst muligt får bevægeligheden i dit knæ tilbage igen. Specielt er det vigtigt at få strakt knæet, og du skal undgå at lægge en pude under knæet til aflastning. Træn flere gange dagligt i at bøje knæet. Det gør, at smerterne og hævelsen aftager hurtigere.

Mulige bivirkninger og komplikationer

Selv om man opfatter en kikkertoperation som en mindre operation, er der altid en risiko for komplikationer.

Bedøvelsen

Selv om risikoen er meget lille, indebærer enhver bedøvelse en risiko for komplikationer. Denne risiko er afhængig af din almene sundhedstilstand og forøges ved hjerte- og lungesygdomme.

Infektion

Infektion i operationsområdet forekommer hos under 1 % af dem, som bliver opereret.

Blodprop i benet

Der er en lille risiko for udvikling af blodprop i det opererede ben. Det er derfor vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, holder benet højt de første uger samt flittigt bruger venepumpen i læggen ved at vippe i ankelleddet.

Blodansamling / misfarvning

Der er risiko for, at der kan opstå en blodansamling i underhuden. Dette viser sig som misfarvning af huden, og det kan trække ned i underbenet og foden. Det forsvinder igen i løbet af de første uger.

Føleforstyrrelser

Der er en lille risiko for beskadigelse af de fine hudnerver. Det kan medføre føleforstyrrelser på et område af knæet og evt. underbenet. Det bliver oftest normalt igen med tiden.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

KNGF11