

## Til deg som har en fremre korsbåndskade



Bildet er hentet fra [www.exorlive.no](http://www.exorlive.no)

Det fremre korsbåndet er med på å feste lårbeinet til skinnebeinet, og bidrar til å holde kneet stabilt. Avrivning av det fremre korsbåndet er en vanlig idrettsskade, og etter skade kan man oppleve at kneet er ustabilt ved vridningsaktiviteter og retningsendringer. Noen oppnår god funksjon ved intensiv trening av styrke og stabilitet, slik at muskulaturen stabiliserer kneleddet. Andre vil oppleve vedvarende sviktepisoder og at man ikke stoler på kneet. Når man har pådratt seg en fremre korsbåndskade er det svært viktig å komme tidlig i gang med rehabilitering uansett videre behandling, og det anbefales å ta kontakt med fysioterapeut for hjelp til opptrening. For noen vil det bli aktuelt med operasjon der man lager et nytt korsbånd.

### Den første tiden etter skaden

#### Smerte, hevelse, bevegelse og muskelkontroll

De fleste får smerter og hevelse i kneleddet i forbindelse med korsbåndskade. Dette kan gjøre det vanskelig å bevege kneleddet, og å gå normalt på beinet. Man vil raskt merke at man mister muskelfylde i låret og bevegelse i kneet hvis man ikke aktivt motvirker dette. Den første tiden er fokuset på å få ned hevelsen, gjenvinne full knestrekke og god muskelkontroll, samt øve på å gå normalt. Dette bør du starte med på egenhånd de første dagene etter skade, mens du venter på time hos fysioterapeut. Du kan bruke reseptfrie smertestillende tabletter og ispakning som smertelindring, slik at du kommer i gang med bevegelse og bruk av beinet. Unngå å ligge/ hvile med lett bøyd kne/ pute i knehasen, selv om det kjennes behagelig, da kneet raskt stivner i denne stillingen. Ligg med strakt bein, Innimellom legger du en pute eller lignende under hælen, slik at du tøyner knestrekke. Øv på å bøye og strekke i kneet både når du ligger og sitter. Øv hyppig på å stramme muskelen på fremsiden av låret; strekkemuskel. Legg beinet høyt innimellom for å redusere hevelse. Man bør ha full knestrekke og bøy til minst 90 grader 2 uker etter skade.

## **Gange og normalbruk**

Man kan og bør belaste et bein med korsbåndskade. Bruk krykker og ha fokus på å gå mest mulig normalt. Start med lett belastning på skadet bein og øk gradvis. Treff gulvet med strakt kne og hælen først, rull på foten og spark i fra med forfoten. Bruk krykkestøtte til du kan gå normalt uten å halte og uten økende smerter og hevelse. Tiden med krykker varierer fra person til person, men de fleste trenger krykker i hvert fall 1-2 uker. Du kan tidlig bruke ergometersyssel med lett belastning for bevegelsestrening, og for å redusere hevelse i kneleddet. Du kan trene resten av kroppen, så lenge det ikke gir økte plager i skadet kne. Stabilitet omkring mage/ rygg/ hofter og vedlikehold av muskulatur i motsatt bein er viktig. En del vil merke at hevelsen og ubehaget i kneet øker ved mye aktivitet og langvarig gange i tiden rett etter skade. Dette vil vi unngå. Tilpass aktiviteten slik at knefunksjonen blir gradvis bedre.

## **Videre opptrening og begrensning i aktiviteter**

Når hevelsen er gått ned, man har full knestrekke, god bøy og god kontroll på muskulaturen starter man med trening av styrke og stabilitet. Fysioterapeuten du har kontaktet vil hjelpe deg med dette, og tilpasse øvelser og progresjon etter ditt forløp. Unngå å få nye vridninger i kneet, som kan gi ytterligere skade på strukturer som for eksempel menisker. Man skal derfor ikke drive med vridningsaktiviteter som feks fotball, håndball og annet ballspill, før man har gjennomført rehabilitering og har bortimot sidelik styrke og funksjon i begge bein. Dette tar flere måneder med opptrening uansett om man opereres eller ikke.

Du vil bli henvist til ortoped for vurdering av stabilitet og knefunksjon, og for videre plan på behandling. Skulle det bli aktuelt med operasjon, vet man at et godt resultat er avhengig av at man har god bevegelse, muskulatur og funksjon i kneet i forkant av operasjonen.

Nyttig informasjon og tips til opptrening:

<https://skadefri.no/kroppsdeler/kne/skadefri-korsbandsskade/?p=16>

<https://skadefri.no/kroppsdeler/kne/best-uten-skader/>