

# Korsbåndsskade

Du har pådraget dig en korsbåndsskade og skal beslutte, hvordan du vil behandles. Der er to måder at behandle din skade på. Der er operation med genoptræning efterfølgende, og der er genoptræning uden operation.

Dette beslutningsstøtte skema kan hjælpe dig til i samarbejde med lægen at vælge den bedste behandling for netop dig.



**Aarhus Universitetshospital**

Afdeling for Ortopædkirurgi  
Idrætssklinikken

**midt**  
regionmidtjylland

## BESLUTNINGSSTØTTEVÆRKTØJ TIL VALG AF BEHANDLING AF KORSBÅNDSSKADE

| OFTE STILLEDE<br>SPØRGSMÅL                                                                                                  | OPERATION<br>+ GENOPTRÆNING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | IKKE OPERATION<br>+ GENOPTRÆNING                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A STABILITET</b><br>Hvordan vil behandlingen påvirke stabiliteten i knæet?                                               | Indsættelse af et nyt korsbånd vil øge stabiliteten i knæet under forudsætning af, at genoptræningen gennemføres og vedligeholdes (1).                                                                                                                                                                                                                                                                           | Genoptræning vil øge muskelstyrken omkring knæet. Det medfører øget stabilitet i knæet under forudsætning af, at genoptræningen gennemføres og vedligeholdes (2).                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>B DAGLIGDAG</b><br>Hvordan vil behandlingen få indflydelse på min dagligdag?                                             | Det anbefales, at du aflaster dit knæ og bruger krykker de første to uger. Smerter må forventes minimum 1-2 uger efter operationen. Afhængig af din tilstand skal du påregne hjælp til dagligdags gøremål den første uge (3).<br><br>Op til 6 uger efter operationen er din evne til at køre bil begrænset. Du må tidligst starte cykling udenfor efter 4 uger (3).                                              | Huslig aktivitet har ingen begrænsninger og må udføres i det omfang knæet ikke overbelastes, hæver eller gør ondt.<br><br>Når smerter og hævelse i knæet er aftaget, er der ingen restriktioner ved bilkørsel og cykling (3).                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>C SPORT</b><br>Hvordan vil behandlingen få indflydelse på min sportsaktivitet fremover, og hvornår kan sport genoptages? | En operation øges muligheden for, at du kan dyrke kontaktsport (fodbold, håndbold, basket ol.) (4).<br><br>Der går minimum 1 år, før du må dyrke kontaktsport igen efter operationen (6).<br><br>Du må gerne løbe kortere ture efter 4 måneder.<br><br>Det er almindeligt at reagere med tristhed, sorg, identitetsforvirring og krise, hvis du er meget engageret, passioneret eller afhængig af din sport (7). | Kontaktsport frarådes fremover, da der vil være stor risiko for at du pådrager dig andre skader i knæet (5).<br><br>Hvis knæet i den akutte fase er hævet og gør ondt, kan der være en kortere pause fra anden sport som f.eks. løb, cykling, svømning, dans.<br><br>Du må gerne løbe kortere ture under hele genoptræningsforløbet.<br><br>Den psykiske reaktion på skaden fylder oftest mindre, da du hurtigere kan genoptage sport- dog ikke kontaktsport. |
| <b>D ARBEJDE</b><br>Hvordan vil behandlingen influere på min arbejdsevne?                                                   | Der er større chancer for, at du vil kunne varetage et tungt knæbelastende arbejde f.eks. håndværker og arbejde med mange vrid i knæet.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Et ikke knæbelastende arbejde kan oftest varetages uden problemer.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

| <b>OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL</b>                                                                     | <b>OPERATION + GENOPTRÆNING</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>IKKE OPERATION + GENOPTRÆNING</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E RESULTAT</b><br>Hvilket resultat kan jeg forvente af behandlingen på både kort og langt sigt? | I alt 90% af patienterne opnår mere stabilitet, mens 75% er tilfredse med deres samlede knæfunktion efter 1-2 år (1).<br><br>Risikoen for at korsbåndet springer igen indenfor det første år er 2%.<br>Risikoen for at korsbåndet springer igen indenfor det andet år er 4% (10). | Patienter, der ikke bliver opereret er generelt mindre tilfreds med knæfunktionen sammenlignet med de opererede patienter (8).<br><br>For patienter, der ikke er tilfredse og har gentagne knæsvigt, kan operation tilbydes på et senere tidspunkt (9).<br><br>Cirka en ud af fem vælger at blive opereret indenfor det første år (11). |
| <b>F RISIKO</b><br>Er der nogen risiko forbundet ved behandlingen?                                 | Der er en minimal risiko for infektion eller blodprop i benet (under 1%). Ofte får du et mindre område med nedsat følelse i huden under knæet (12, 13).<br><br>Øget risiko for slidgigt (15).                                                                                     | Der er større risiko for knæsvigt pga. løsheden i knæet, hvilket kan medføre andre skader i knæet (14).<br><br>Mindre risiko for smerter end ved operation (3).<br><br>Øget risiko for slidgigt (15).                                                                                                                                   |
| <b>G GENOPTRÆNING</b><br>Hvor omfattende er genoptræningen?                                        | Store krav til træning. Minimum 3-4 gange ugentligt (16).<br><br>Du tilbydes et kommunal genoptræning efter operationen.                                                                                                                                                          | Store krav til træning. Minimum 3-4 gange ugentligt.<br><br>Du tilbydes et kommunal genoptræningsforløb.                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>H SYGEMELDING</b><br>Hvor lang tid skal jeg være sygemeldt efter behandlingen?                  | Alt efter hvor knæbelastende dit arbejde/studie er, skal du beregne at være sygemeldt fra 2 uger – 3 måneder (3).                                                                                                                                                                 | Når smerter og hævelse i knæet er aftaget, kan du genoptage arbejde/studie (3).                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>MERE INFORMATION</b>                                                                            | <a href="http://www.korsbaandsbeh-med-op.auh.dk">www.korsbaandsbeh-med-op.auh.dk</a>                                                                                                                                                                                              | <a href="http://www.korsbaandsbeh-uden-op.auh.dk">www.korsbaandsbeh-uden-op.auh.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                  |

Du bedes kontakte Idrætsklinikken, hvis du har spørgsmål, eller når du har besluttet, hvilket behandlingstilbud du vælger. Telefon 51732735 (telefonid: 8.00-12.00).

## Referenceliste

1. Lind M, Menhert F, Pedersen AB. The first results from the Danish ACL reconstruction registry: epidemiologic and 2 year follow-up results from 5,818 knee ligament reconstructions. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2009 Feb;17(2):117-24.
2. van Melick N, van Cingel RE, Brooijmans F, Neeter C, van Tienen T, Hullegie W, Nijhuis-van der Sanden MW. Evidence-based clinical practice update: practice guidelines for anterior cruciate ligament rehabilitation based on a systematic review and multidisciplinary consensus. *Br J Sports Med.* 2016. Dec;50(24):1506-1515.
3. Enighed om bedste kliniske praksis..
4. Nwachukwu BU, Voleti PB, Berkanish P, Chang B, Cohn MR, Williams RJ 3rd, Allen AA. Return to Play and Patient Satisfaction After ACL Reconstruction: Study with Minimum 2-Year Follow-up. *J Bone Joint Surg Am.* 2017 May 3;99(9):720-725.
5. Grindem H, Eitzen I, Engebretsen L, Snyder-Mackler L, Risberg MA. Nonsurgical or Surgical Treatment of ACL Injuries: Knee Function, Sports Participation, and Knee Reinjury: The Delaware-Oslo ACL Cohort Study. *J Bone Joint Surg Am.* 2014 Aug 6;96(15):1233-1241
6. Ardern CL, Taylor NF, Feller JA, Webster KE. Fifty-five per cent return to competitive sport following anterior cruciate ligament reconstruction surgery: an updated systematic review and meta-analysis including aspects of physical functioning and contextual factors. *Br J Sports Med.* 2014 Nov;48(21):1543-52.
7. Christino MA, Fleming BC, Machan JT, Shalvoy RM. Psychological Factors Associated With Anterior Cruciate Ligament Reconstruction Recovery. *Orthop J Sports Med.* 2016 Mar 23;4(3):2325967116638341. doi: 0.1177/2325967116638341.
8. Ardern CL, Sonesson S, Forssblad M, Kvist J. Comparison of patient-reported outcomes among those who chose ACL reconstruction or non-surgical treatment. *Scand J Med Sci Sports.* 2017 May;27(5):535-544.
9. Monk AP, Davies LJ, Hopewell S, Harris K, Beard DJ, Price AJ. Surgical versus conservative interventions for treating anterior cruciate ligament injuries. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016 Apr 3;4:CD011166.
10. Lind M, Menhert F, Pedersen AB. Incidence and outcome after revision anterior cruciate ligament reconstruction: results from the Danish registry for knee ligament reconstructions. *Am J Sports Med.* 2012 Jul;40(7):1551-7.
11. Frobell RB, Roos HP, Roos EM, Roemer FW, Ranstam J, Lohmander LS. Treatment for acute anterior cruciate ligament tear: five year outcome of randomised trial. *Br J Sports Med.* 2015 May;49(10):700.
12. Gobbi A, Karnatzikos G, Chaurasia S, Abhishek M, Bulgheroni E, Lane J. Postoperative Infection After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Sports Health.* 2016 Mar-Apr;8(2):187-9.
13. Janssen RP, Reijman M, Janssen DM, van Mourik JB. Arterial complications, venous thromboembolism and deep venous thrombosis prophylaxis after anterior cruciate ligament reconstruction: A systematic review. *World J Orthop.* 2016 Sep 18;7(9):604-17
14. Fok AW, Yau WP. Delay in ACL reconstruction is associated with more severe painful meniscal and chondral injuries. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2013 Apr;21(4):928-33.
15. Suter LG, Smith SR, Katz JN, Englund M, Hunter DJ, Frobell R, Losina E. Projecting Lifetime Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis and Total Knee Replacement in Individuals Sustaining a Complete Anterior Cruciate Ligament Tear in Early Adulthood. *Arthritis Care Res (Hoboken).* 2017 Feb;69(2):201-208.
16. Kruse LM, Gray B, Wright RW. Rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: a systematic review. *J Bone Joint Surg Am.* 2012 Oct 3;94(19):1737-48.