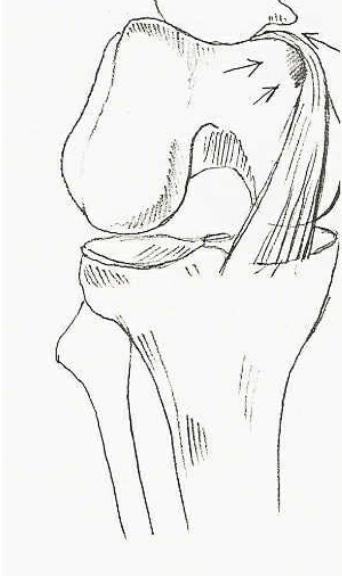


Irriteret slimhindefold i knæet (plica)



På knæets inderside sidder der i slimhinden en lille fold hos ca. 50-60% af alle. Den er en rest fra fostertilværelsen 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. Dette kan ske ved et direkte slag eller ved en overbelastning ved sport eller arbejde. Dette medfører smerter på knæets inderside og kan ligne smerter fra en beskadiget menisk og kan også give anledning til aflåsninger af knæet og væskedannelse i knæleddet. I svømning er det beskrevet som et "brystsvømmerkne" og kan skyldes fejlbelastning/overbelastning ved brystsvømning. Endvidere ses det ved megen belastning omkring bøjet knæ, f.eks. ved løb nedad bakke, cykling med for høj belastning eller fodbold. Nogle gange skyldes generne et direkte slag mod folden. Der kan også pga. tendens til platfod opstå en

fejlbelastning i knæet fordi underbenet drejer indad ved fodisætningen og derved skaber et vrid op i knæet ved belastning. Dette kan medvirke til, at problemet opstår og kan tildels afhjælpes med indlæg i skoene.

Behandling

Denne retter sig mod at få slimhindefolden til at blive mindre irriteret/inflammeret.

1. Felden-gel 0,5% 15 g.

købes på apoteket i håndkøb og smøres på det ømme sted to gange dagligt i et tyndt lag. Virkning efter ca. et døgn. Har en irritationsdæmpende effekt.

2. Isterning

En enkelt isterning holdes i et stykke køkkenrulle og gnides mod det ømme sted i 10 min. Virker lokalbedøvende og smertestillende.

3. Strakt knæregime

Man skal i en periode undgå de ting der udløser smerter og irritation i knæet, dvs. i første omgang belastning omkring 30-45° bøjet knæ, hvor plicaen netop skraber imod lårbensknøen.

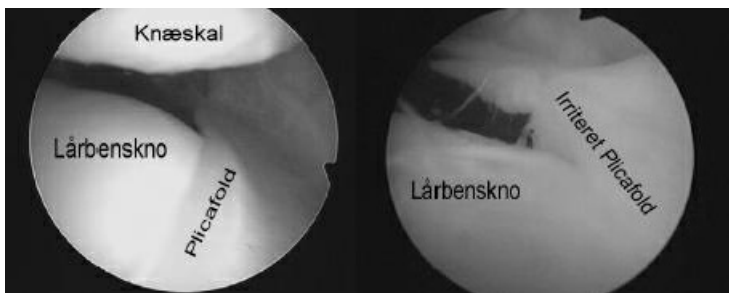
4. Optræningsøvelser

Se hjemmesiden www.sportnetdoc.dk, hvor tilstanden også er beskrevet og hvor der er et

optræningsprogram.

5. Indlæg

Vi kan henvise til fysioterapeut eller sportsforretning til køb af indlæg. Afhænger af graden af platfod. Har dette ikke effekt i løbet af 4-6 uger så man kan mærke fremgang kan der gives en indsprøjtning i knæleddet med *binyrebarkhormon*. Denne skal medføre at irritationen i slimhinden dæmpes ned. Er der stadig problemer efter dette kan det være nødvendigt at fjerne folden i forbindelse med en kikkertoperation. Men langt de fleste klarer sig igennem på ovenstående behandling.



Før evt. operation

Da operationen udføres ambulant, vil lægen informere dig om selve operationen, og hvad der skal ske på operationsdagen allerede ved undersøgelsen i Idrætsklinikken, Privathospitalet Mølholm.

Hvis kirurgen bedømmer, at du er rask (ingen sygdomme i hjerte-lunge-nyre-lever, ingen sukkersyge, epilepsi eller allergier), og hvis du ikke selv ønsker at tale med narkoselægen, kan du vente med dette til selve operationsdagen.

Efter du har været i Idrætsklinikken, Privathospitalet Mølholm vil du modtage et brev om, hvornår du skal komme til operation.

Du skal møde fastende (ingen morgenmad på operationsdagen, gerne et glas vand, saft, the, kaffe, evt med sukker, men ikke mælk). Du må drikke indtil 2 timer før mødetidspunkt.

Der må ikke være sår på knæet, da dette giver risiko for at bakterier føres ind i knæet. Hvis du derfor opdager sår på benet, beder vi dig ringe til Ildrætsklinikken, Privathospitalet Mølholm.

Ligeledes vil en eventuel forkølelse øge risiko ved bedøvelse, hvorfor du, hvis du bliver forkølet skal kontakte os.

Operationen

Artroskopien foregår i fuld bedøvelse eller i sjældne tilfælde i rygbedøvelse, og varer ca. ½ time. Der laves 2 eller flere småhuller til knæleddet, hvorigennem kikkert og småinstrumenter indføres, og hele seancen overføres til fjernsyn, så kirurgen kan se hvad han/hun laver. Det kan være nødvendigt at lave flere små huller for at kunne komme ind i alle knæets kroge. Via disse adgange fjernes den fortykkede plica.

Bedøvelse

Kikkertoperation foretages under fuld bedøvelse. Lokalbedøvelse er ikke tilstrækkelig, hvis kirurgen skal have gode arbejdsforhold og operationen blive så vellykket som muligt. På operationsstuen vil du være vågen i starten, mens forberedelserne til operationen foregår. Når operationen skal starte, bliver du fuldbedøvet med medicin givet ind i en kanyler i hånden. Narkosepersonale vil fuldbedøve dig under hele

operationen, som typisk varer 15-25 min. Derefter vækker vi dig igen, og kører dig i seng til observationsstuen, hvor du skal være i et par timer, inden du kan tage hjem. Du må ikke selv køre hjem, og du skal sørge for, at der er voksne personer sammen med dig resten af dagen, hvis du skulle blive utilpas. Før operationen får du tbl. Paracetamol 1g, samt et gigtpreparat, hvis ikke du har maveproblemer. Samtidig med fuldbedøvelsen indsprøjtes lokalbedøvelse i knæleddet, således at smerterne efter operationen vil være minimale.

Efter operationen

Efter operationen må man umiddelbart støtte på benet uden knæledsbandage. Når du er tilstrækkelig vågen, vil kirurgen fortælle dig om, hvad der blev fundet ved operation, og hvad der er gjort.

Herefter kan du tage hjem, idet du skal have en nært tilknyttet person til at hente dig, og være hos dig det første døgn.

Det anbefales at anvende vedhæftede træningsøvelser i dagene efter operationen. Du vil efter aftale med den operende læge tillige få en henvisning til lokal fysioterapeut.

De første dage efter operationen vil der ofte være hævelse af knæet og lette til moderate smerter. Disse smerter kan lindres ved indtagelse af 1-2 tabletter Panodil. Efter 2-3 dage kan du reducere forbindingen og såfremt sårene er tørre må du tage brusebad.

Ambulante kontroller

Det vil ikke altid være nødvendigt, at du ses til kontrol i Idrætsklinikken. Kirurgen vil efter operationen orientere dig, om du skal komme til kontrol eller du skal kontrolleres hos din egen praktiserende læge.

Øvrige oplysninger

Operationen foregår som hovedregel ambulant, dvs. du kommer hjem fra hospitalet samme dag. Du skal skåne/aflaste benet ca. 8-10 dage. Lad være med at gå eller stå for længe. Hold benet i ro og gerne højt. Du bør i de første par dage efter operationen spise tbl. Paracetamol 1 g hver 6. time (Pamol, Panodil, Pinex), samt evt. gigtpreparatet tbl. Ibuprofen 400 mg hver 8. time sammen med mælk.

Du må køre bil, når du har normal førlighed i benet, og kan føre bil på fuldt betryggende måde.

Du skal regne med sygemelding i ca. 14 dage fra stillesiddende arbejde.

Hvis plica kun klippes til, kan du stille og roligt starte med sport, når knæet er smertefrit og uden hævelse.

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.