

Årsager

Knæets inderside er beklædt med slimhinde. Hos ca. halvdelen af alle er der en lille fold i denne slimhinde. Denne fold har ingen betydning for knæets stabilitet og funktion. Hos nogle kan slimhinfolden blive irriteret og svulme op.

Den irriterede slimhinfold skraber mod den indvendige del af lårbensknoen og kan påvirke brusken. Irritationen kan opstå ved et direkte slag eller ved en overbelastning af knæet fx pga arbejde eller sport.

Symptomer og diagnose

Symptomerne kan være smerter fortil på knæets inderside tæt på knæskallen, og aflåsninger af knæet.

Diagnosen stilles ud fra en vurdering af dine symptomer og eventuelt en MR-scanning.

Behandling

Formålet med behandlingen er at dæmpe irritationen af slimhinden.

1) *Aflastning af knæet.*

Dvs i en periode undgå de ting der udløser smerter i knæet.

2) *Kuldebehandling.*

En isterning kan gnides mod det ømme sted i 10 minutter.

3) *Irritationsdæmpende gel.*

Købes på apoteket (håndkøb). Gelen smøres på det ømme sted to gange dagligt. Har irritationsdæmpende effekt.

4) *Genoptræningsøvelser.*

Se hjemmesiden sportnetdoc.dk, hvor der findes et genoptræningsprogram.

5) *Indlæg i sko.*

Hvis du er platfodet kan det være aktuelt med indlæg.

Hvis disse tiltag ikke har effekt i løbet af 4-6 uger, kan der gives en indsprøjtning i knæleddet med binyrebarkhormon. Denne skal medføre at irritationen af slimhinfolden dæmpes.

Hvis der trods denne indsprøjtning forsat er problemer kan det blive aktuelt med en kikkertoperation, hvor den irriterede slimhinfold fjernes.

Kirurgisk behandling

En kikkertoperation foregår i fuld bedøvelse og varer ca. en halv time. På operationsstuen vil du være vågen mens forberedelserne til operationen foregår. Når operationen skal starte bedøves du med medicin givet i en kanyle i hånden.

Der laves 2 eller flere små huller til knæleddet, hvorigennem kikkert og instrumenter indføres. Hele seancen overføres til en skærm, 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 irriterede slimhinfold og knæet ses efter for andre skader.

Efter operationen lukkes hullerne med enkelte sting, og der påsættes plastre og elastikforbinding. Du bliver kørt til opvågningsstuen. Her observeres du et par timer inden du kan tage hjem.

Du bliver informeret om operationen. Du må gå på benet med det samme, men det kan være aktuelt at låne krykkestokke med hjem.

Hjemme efter operationen

Stingene skal fjernes efter 12-14 dage hos din praktiserende læge. Indtil da skal du have plastre på. Elastikforbindingen er kun til de første par dage, og du skal lægge den om hvis den bliver for stram eller løs. Knæet kan være misfarvet pga. blodansamlinger under huden. Der kan også være saltvand tilbage i knæet fra operationen. Det kan føles som skvulpen når du træder på benet. Dette forsvinder af sig selv.

Det anbefales at du holder dig i ro de første 3-5 dage efter operationen for at begrænse hævelse af knæet. Du modvirker hævelse ved at lægge benet op når du sidder eller hviler i løbet af dagen, og bevæge fodleddet godt igennem.

Især de første dage efter operationen kan du have smerter i knæet. Du vejledes i smertebehandlingen på operationsdagen. Det kan også opleves smertelindrende at lægge en ispose på knæet i 10-15 minutter ad gangen.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer er lille. De almindeligste er:

- Blødning efter operationen
- Infektion i knæet
- Blodprop i benet

Arbejde

Det forventes, du kan genoptage arbejdet efter ca 2 uger. Dette afhængigt af hvilket job du har.

Bilkørsel

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

Genoptræning

Langt de fleste patienter kan klare genoptræningen selv efter operationen via udleveret genoptræningsvejledning. Der vil være nogle patienter, som har brug for at blive henvist til træning hos fysioterapeut i kommunalt regi.

Med venlig hilsen

Center for Planlagt Ortopædkirurgi
Næstved Sygehus

Telefon:

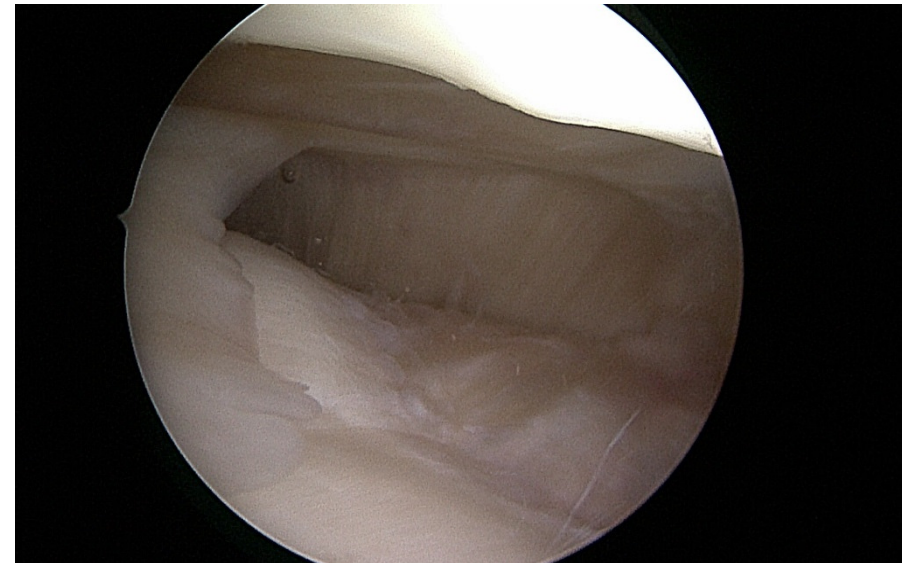
56 51 41 82 alle hverdage mellem kl. 9-15.

Ved akutte problemer udenfor dette tidsrum skal du kontakte
vagtlægen: **70 15 07 00**

eller Region Sjællands akuttelefon: **70 15 07 08**

Irriteret slimhinde i knæ

Plica



REGION SJÆLLAND
NÆSTVED SYGEHUS

- vi er til for dig

Center for Planlagt Ortopædkirurgi, version 1, marts 2018