

Holbæk Sygehus

**Akutafdelingen**

Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail: [hol-akut@regionsjaelland.dk](mailto:hol-akut@regionsjaelland.dk)

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Akuttelefonen: 1818

[www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling](http://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling)

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium**

Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto:hol-ortkir@regionsjaelland.dk)

Sekretær: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygeplejerske: 59 48 44 72 (hverdage 8-8.30)

[www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling](http://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling)

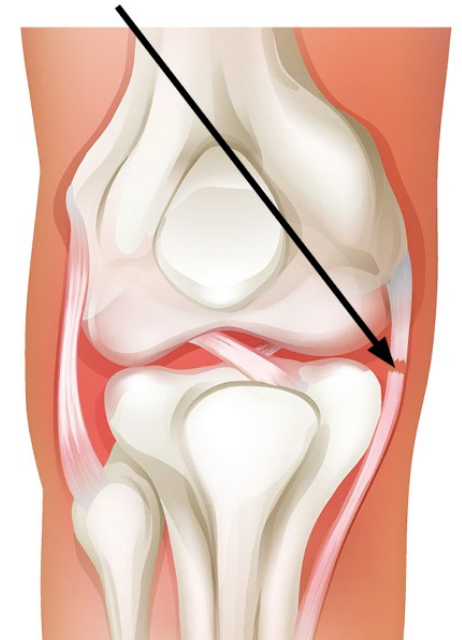
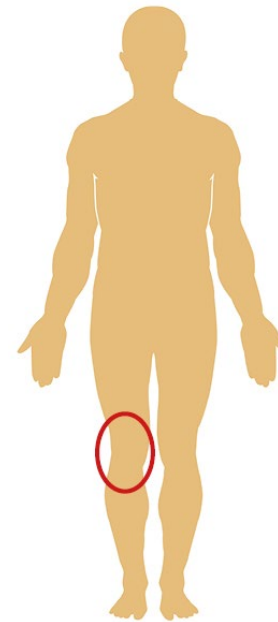
Godkendt ved Traumeteamet, Ortopædkirurgisk Afdeling, dec. 2021

Marts 2023

# Ledbåndsskade i knæet

– overrivning af inderste sideledbånd

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS  
- vi er til for dig

## Ledbåndenes funktion i knæet

Ledbåndene i og omkring knæet stabiliserer knæleddet.

Der er fire primære ledbånd i og omkring knæleddet:

To korsbånd, forreste og bagerste, der stabiliserer knæet, så ledfladerne ikke glider frem og tilbage.

To sideledbånd, et på ydersiden og et på indersiden af knæleddet. Disse stabiliserer knæleddet sidevers.

## Skade og behandling

Får du en skade på det inderste sideledbånd, betyder det, at dit knæ kan være ustabilt. Ledbåndet er være ømt, og der kan komme hævelse pga. blødning og væskeansamling.

Det indvendige sideledbånd heler i de fleste tilfælde af sig selv, hvis det får ro.

Behandlingen er anlæggelse af en stabiliserende skinne, kaldet en ROM-knæskinne. Skinnen indstilles i 0-90 grader. ROM-knæskinnen skal du anvende i 6 uger, afhængig af skadens omfang.

Du må støtte fuldt på benet med skinnen på.

I starten kan du måske få brug for at aflaste ved hjælp af albuestokke,

men det er vigtigt, at du belaster dit ben.

Anvend ROM-knæskinnen hele døgnet, dog kan du tage den af i forbindelse med bad og nattesøvn.

## Træning

For at bevare styrke, stabilitet og bevægelighed er det vigtigt, at du træner dit ben.

Udfør følgende øvelser flere gange dagligt til der opstår træthed i musklerne. Du må træne til smertegrænsen:

1. Siddende eller liggende: Bøj eller stræk benet, gerne med tæppefliser eller en gulvklud under foden.
2. Liggende eller siddende med strakte knæ: Spænd sædemusklene, spænd lårmusklen og vip foden, så tæerne peger mod næsen.
3. Samme udgangsstilling som øvelse 2: Drej foden udad og hold knæet strakt. Løft og sænk benet 20-30 cm fra lejet i langsomt tempo.

## Smerter

Har du smerter og hævelse omkring knæet, kan du lejre benet højt og lægge en ispose på knæet i 20-25 min. Husk at lægge et viskestykke mellem is og hud.

Behandling med is kan du bruge flere gange dagligt.

Når smerte og hævelse er aftaget, må du genoptage daglige aktiviteter. Du kan dog forvente, at der kan være lidt ømhed og hævelse i længere tid.

Oplever du forværring af smerter efter træning eller aktivitet, kan du bruge ovenstående procedure med is samt sætte træningen lidt ned.

## Genoptræning

ROM-knæskinnen fjernes efter 6 uger. Ledbåndet er nu vokset sammen, men uden af have opnået fuld styrke. Du skal derfor genoptræne muskelstyrke og stabilitet.

Du må forvente en længere genoptræningsperiode på op til et halvt år.

## Øvelser efter skinnen er fjernet

**Bevægelighed:** Sid på kanten af en stol, evt. med en klud under foden og træk foden frem og tilbage på gulvet.

Sørg for at bevæge fra strakt stilling til størst mulig bøjning i knæleddet.

**Styrke:** Knæbøjninger fra stående stilling med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Gå kun så langt ned i knæ, at du hele tiden har fuld kontrol over knæets bevægelse.

**Stabilitet:** Hold balancen på ét ben. Du kan udfordre stabiliteten ved f.eks. at svinge med armene, lukkede øjne, små knæbøjninger, dribble/kast med bold.

Når du kan bøje knæet tilstrækkeligt uden smerte, anbefales træning på cykel.

Start med lav belastning og øg langsomt tiden og belastningen.

Oplever du smerte eller hævelse, skal du sætte belastningen lidt ned igen.

Kontaktsport bør først genoptages efter 8-12 måneder.