

Holbæk Sygehus

Akutafdelingen

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Akuttelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-fysergo@regionsjaelland.dk

Telefon: 59 48 46 20

Ma-to: kl. 08.00-15.00, fre: kl. 08.00-14.30

www.holbaeksygehus.dk

Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail hol-ortkir@regionsjaelland.dk

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

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

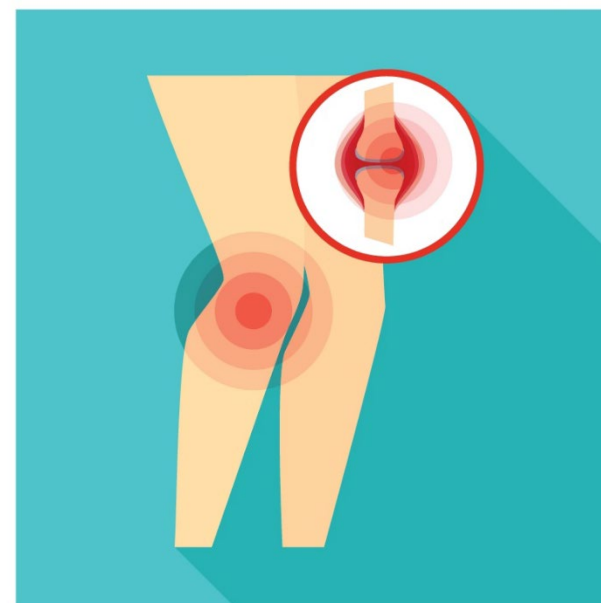
www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling

Godkendt ved Traumeteamet, Ortopædkirurgisk Afdeling, dec. 2021

Maris 2023

Når knæskallen har været ude af led

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Skaden

Ved ledscred glider knæskallen næsten altid ud over knæets yderside. Ledscred af knæskallen er en almindelig skade, kan opstå under udøvelse af sport eller andre fritidsaktiviteter. Nogle mennesker er mere disponeret for denne skade. Når knæskallen går ud af led, beskadiges et lille ledbånd og ledkapslen på indersiden af knæet. Der kan derudover ske mindre afsprængninger af brusk og/eller knogle.

Derfor kan knæskallen efter et ledscred være ustabil, så knæskallen helt eller delvist kan gå ud af led ved mindre vrid.

Behandling

Knæskallen glider som oftest spontant på plads, når knæet strækkes. Hvis knæskallen ikke spontant glider på plads, sættes den på plads af lægen. Efterfølgende kan der være smerte og hævelse omkring knæet.

Ledscred behandles ved at begrænse knæets bevægeudslag i en skinne, der indstilles med bevægeudslag fra **0-30 graders** bøjning, så ledkapslen får ro til at hele. Skinnen skal anvendes i **3 uger**. Du skal støtte på benet, så meget du kan, med det samme. Det er vigtigt, at du belaster benet, så muskulaturen ikke svækkes.

Efter ca. 3 uger fjernes skinnen og du får anlagt en blød bandage, som støtter knæskallen på ydersiden. Du skal anvende denne bandage i 2 til 3 måneder, men kan tage den af, når du færdes roligt indendørs og om natten. Bandagen bliver anlagt i Fysio- og Ergoterapiafdelingen.

I hele forløbet kan du behandle eventuel hævelse og smerter med en kold pakning i 20-25 minutter, gerne flere gange dagligt. Læg altid et klæde mellem huden og den kolde pakning. Hvis knæet er hævet, bør du lejre benet højt, når du sidder og ligger.

Træning og øvelser

Det er vigtigt at træne lårmuskulaturen, så musklerne fremover kan holde knæskallen på plads. Træningen målrettes især musklen på indersiden af låret.

Udfør hver øvelse 3 gange med 10 gentagelser eller til udtrætning. Træn flere gange om dagen.

Øvelse med skinne (De første tre uger)

- Læg dig på ryggen og støt på albuerne. Bøj og stræk knæet inden for skinnens bevægeudslag.
- Stræk knæet ved at presse knæhasen nedad. Drej benet,

så foden peger lidt udad. Løft det strakte ben ca. 30 cm fra lejet og hold stillingen et øjeblik, og sænk benet langsomt igen.

Øvelser uden skinne (efter tre uger)

Fjern den bløde bandage, mens du træner.

Siddende på en stol:

- Læg en klud under foden på et glat gulv. Glid foden frem og tilbage. Sørg for, at du kommer helt ud til strakt knæ, når du glider foden frem.

Stående:

1. Stå i gangstående stilling med træningsbenet som det bagerste ben. Bøj træningsknæet let og spænd derefter igen, så knæet strækkes helt. Start med at fordele vægten ligeligt på begge ben, men øg efterhånden vægten på træningsbenet, når du udfører øvelsen.
2. Stå med ryggen til en væg med en bold bag træningsknæet. Fordel vægten på begge ben. Pres knæhasen ind i bolden, så knæet strækkes. Hold

spændingen lidt og slip langsomt igen.

3. Stå i bredstående stilling, bøj i begge knæ og skyd vægten bagud, så knæene ikke glider ud over foden. Stræk langsomt op igen.
4. Stå med siden til en væg med træningsbenet yderst. Bøj det raske ben og pres knæet ind mod væggen, mens du langsomt går lidt ned og op i knæet på træningsbenet.

Du bliver tilbudt en genoptræningsplan med henblik på kommunal genoptræning, når du får anlagt den bløde bandage.

Spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med behandlingen.