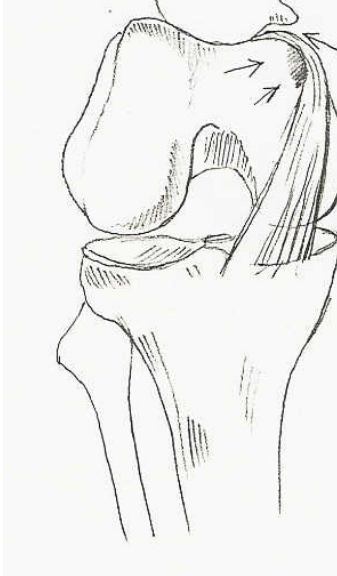




## Patientinformation

### Irriteret slimhindfold 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 slimhindfold 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 knæledet. I svømning er det beskrevet som et "brystsvømmerknæ" 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 fod isætningen og derved skaber et vrid op i knæet ved belastning. Dette kan medvirke til at problemet opstår og kan til dels afhjælpes med indlæg i skoene.

#### Behandling



ovenstående 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](http://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 knæledet med binyrebarkhormon. Denne skal medføre at irritationen i slimhinden dæmpes ned. Er der stadig problemer efter dette kan det være nødvendigt at "klippe" folden over i forbindelse med en kikkertoperation. Men langt de fleste klarer sig igennem på

#### Før evt. operation

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



# Patientinformation

## Irriteret slimhindfold i knæet (plica)

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

### Operationen

Artraskopien foregår i fuld bedøvelse eller i sjældne tilfælde i rygbedøvelse, og varer ca ½ time. Der laves 2 eller flere små huller til knæleddet, hvorigennem kikkert og små instrumenter 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. Huden lukkes med sting, som skal fjernes ved egen læge efter 10-12 dage.

### Bedøvelsen

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 kanyale i hånden. Narkosepersonale vil fuldbedøve dig under hele operationen, som typisk varer ½ time. Derefter vækker vi dig igen, og kører dig i seng til opvågningsstuen, 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. 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.

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

Venlig hilsen

Idrætsklinikken  
Regionshospitalet Horsens  
JOS september 2008