



Slimhindeirritation

Plica – kikkertoperation

Hvad er en plica?

Inde i knæet findes der hos mange mennesker en rest fra fosterstadiet kaldet en plica – en tynd slimhinde-fold, som typisk ligger på indersiden af knæet. Den findes hos op mod 50–70 % af befolkningen og giver som regel ingen problemer. Hos nogle kan denne fold dog blive fortykket og irriteret, ofte som følge af gentagne belastninger, traumer eller ubalance i muskel- og ledfunktion. Den fortykkede plica kan så komme i klemme mellem lårbensknoglen (femur) og knæskallen (patella) og give smerter, især på knæets inderside.

Symptomer

- Smerter på knæets inderside, ofte ved bøjning eller efter aktivitet
- Klik- eller snappelyd ved bevægelse
- Hævelse eller fornemmelse af 'fylde' i knæet
- Smerter ved længere tids siddende stilling eller trapper

Symptomerne kan minde om menisk-skade, hvilket ofte fører til, at diagnosen stilles ved MR-skanning eller artroskopi.

Behandling

Behandlingen retter sig mod at dæmpe irritation og genskabe normal belastning i knæet. Operation (fjernelse af plica ved kikkertkirurgi) er kun nødvendig, hvis der ikke er effekt af konservativ behandling efter mindst 6–12 uger.

1. **Aflastning og ændret aktivitet**
Midlertidig reduktion af belastende aktivitet.
2. **Irritationsdæmpende medicin eller gel**
NSAID-gel kan anvendes lokalt.
3. **Isbehandling**
10–15 min ad gangen for smertelindring.
4. **Fysioterapi**
Dokumenteret effektivt med fokus på quadriceps, hofte og core.
5. **Indlæg i sko**
Kan aflaste ved platfod eller fejlstilling.

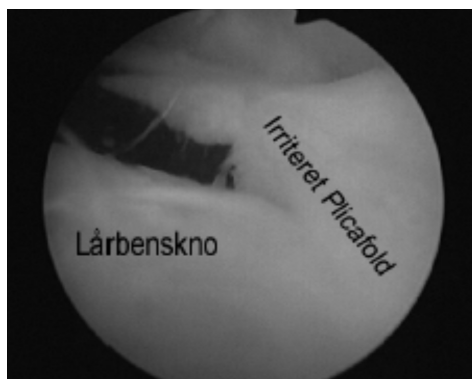
Har intet af ovennævnte har effekt i løbet af 4 - 6 uger, kan der gives en blokade i knæleddet med binyrebarkhormon. Denne skal medføre, at irritationen i slimhinden dæmpes.

Er der stadig problemer efter dette, kan det være nødvendigt at fjerne plicaen ved en kikkertoperation af knæet.

Forundersøgelse

Inden beslutningen om en kikkertoperation af knæet kommer du til en forundersøgelse hos en af vores speciallæger i ortopædkirurgi.

Ved forundersøgelsen taler I om dine symptomer og ønsker. Speciallægen undersøger dit knæ og I



Plicafold

taler om, hvorvidt du har prøvet alle muligheder, inden en operation bliver aktuel. Evt. vil der være behov for en MR-scanning eller røntgenundersøgelse for at udelukke andre lidelser. Ud fra ovennævnte vurdering forklarer speciallægen dig hvilke behandlingsmuligheder, der foreligger, og sammen beslutter I, om en kikkert-operation er det rette for dig.

Aftaler I en kikkertoperation gennemgår speciallægen forløbet samt mulige bivirkninger og komplikationer med dig, og I taler om, hvad du kan forvente dig af operationen.

Forventninger

Formålet med kikkertoperationen er at fjerne den irriterede plica, så du derved kommer af med generne.

Knæet skal have ro i nogle uger efter operationen - ellers vil der komme hævelse af knæet.

De fleste oplever markant bedring i løbet af 4–8 uger, men fuld normalisering af funktionen kan tage 3–6 måneder. Ifølge nyere serier (LaPrade 2022; Bae 2024) rapporterer >85 % af patienterne tilfredsstillende resultat efter korrekt udført plica-resektion kombineret med målrettet genoptræning.

Forberedelse

Vi anbefaler, at du inden operationen har læst denne folder samt folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation".

Faste

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde fastende til operationen.

- Du må spise senest 6 timer før mødetid.
- Du må drikke vand, saft, kaffe eller te (uden mælk) indtil 2 timer før.
- Du må ikke tygge tyggegummi eller bruge nikotintyggegummi de sidste 2 timer.

Pause med medicin

Se angående dette i folderen "Generel vejledning i forbindelse med din operation" eller "Vanlig medicin i forbindelse med din operation".

Dagkirurgi (ambulant)

Kikkertoperationen bliver lavet som dagkirurgi, og du kan forvente at være klar til at blive udskrevet få timer senere samme dag.

Operation

Operationen varer ca. 1½ time. Der bliver lavet 2 - 3 små huller foran på knæet. Gennem disse små huller føres kikkerten (artroskopet) og instrumenterne ind i leddet, og knæet bliver kigget igennem for evt. skader. Pli-

caen lokaliseres og fjernes, og knæet undersøges samtidig for eventuelle menisk- eller bruskskader.

Knæet gennemskylles hele tiden med vand for at få et klart syn i artroskopet.

Der bliver lagt lokalbedøvelse i sårene ved operationens afslutning.

Til slut lukkes huden med enkelte tråde, og der bliver lagt et støttebind omkring knæet.

Efter operationen

Efter operationen taler du med speciallægen og sygeplejersken, som informerer om planen og forholdsregler i tiden efter operationen.

Efter udskrivelsen

Smerter

I de første dage må du forvente at have let til moderate smerter, og du kan have behov for smertestillende håndkøbsmedicin.

Sår/forbinding

Et døgn efter operationen må du tage forbinding og plaster af og tage brusebad. Hvis det væsker fra sårene, sætter du plaster på igen. Hvis sårene er tørre, er det ikke nødvendigt. Fjern plasteret efter 7 dage, eller tidligere hvis såret er tørt. Du skal undgå karbad / svømmebassin, indtil sårene er helet, og trådene fjernet. Du må først bruge creme, når sårene er tørre og uden sårskorper.

Aktivitet

Du må støtte fuldt på benet med det samme, men brug evt. krykker det første døgn, hvis knæet føles usikkert. Et elastikbind eller kompressionsstrømpe kan hjælpe mod hævelse.

Sport kan du genoptage efter ca. 4 - 6 uger, når knæet ikke er hævet, fri for smerter og er godt genoptrænet.

Hævelse

Du må forvente, at knæet vil hæve i de første uger.

Du skal ligge en del med benet opad (evt. over hjertehøjde), så det kan afhæve.

Det er hævelsen og smerterne, som er afgørende for, hvor meget du må belaste knæet. Du må derfor "lytte" til dit knæ og lade dette være styrende for, hvor meget du går / belaster. Så længe knæet er hævet, er det nødvendigt at ligge med knæet / benet højt flere gange daglig.

Hvis knæet også inden operationen har været hævet, vil det ofte tage længere tid bagefter, inden hævelsen er helt væk.

Misfarvning

Blå mærker og misfarvning er normalt og forsvinder af sig selv efter nogle uger. Misfarvningen kan ofte ses i operationsområdet og nogle gange helt ned i foden.

Ispose

Vi anbefaler brug af en kølende ban-dage / ispose de første dage. Den kan du bruge 20 - 30 minutter hver anden time. Læg altid et tyndt klæde mellem hud og is.

Sygemelding

Du må forvente at være sygemeldt i ca. 2 uger. Hvis du har hårdt fysisk belastende arbejde, skal du evt. være sygemeldt længere. Du må aftale med speciallægen ved forundersøgelsen, hvad du skal forvente.

Køre bil

Du kan køre bil, når du kan reagere normalt i enhver situation.

Fjernelse af tråde og opfølgning

Trådene skal fjernes 10 - 12 dage efter operationen. Ambulant opfølgning er oftest ikke nødvendig.

Genoptræning

Begynd bevægeøvelser allerede samme dag: stræk og bøj knæet roligt inden for smertegrænsen. Fysioterapeuten vil give specifikke øvelser for styrke og kontrol af quadriceps og hofter. De fleste genoptager let sport efter 4-6 uger, men fuld funktion kan tage 3-6 måneder. Tidlig bevægelse og muskelaktivering mindsker risiko for arvæv og giver hurtigere restitution.

Mulige bivirkninger og komplikationer

Selv om man opfatter en kikkertoperation som en mindre operation, er der altid en risiko for komplikationer.

Bedøvelsen

Selv om risikoen er meget lille, indebærer enhver bedøvelse en risiko for komplikationer. Denne risiko er afhængig af din almene sundhedstilstand og forøges ved hjerte- og lungesygdomme.

Infektion

Infektion i operationsområdet forekommer hos under 1 % af dem, som bliver opereret.

Blodprop i benet

Der er en lille risiko for udvikling af blodprop i det opererede ben (<0,5%). Det er derfor vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med genoptræningen, holder benet højt de første uger samt flittigt bruger venepumpen i læggen ved at vippe i ankelleddet.

Blodansamling / misfarvning

Der er risiko for, at der kan opstå en blodansamling i underhuden. Dette viser sig som misfarvning af huden, og det kan trække ned i underbenet og foden. Det forsvinder igen i løbet af de første uger.

Føleforstyrrelser

Der er en lille risiko for beskadigelse af de fine hudnerver. Det kan medføre føleforstyrrelser på et område af knæet og evt. underbenet. Det bliver oftest normalt igen med tiden.

Egne notater

[illegible]

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 6
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

KNGF11