

Fremre korsbåndsskade

VANLIG SKADEMEKANISME: Beinnet roteres på låst fot.

Fremre korsbåndsskader den hyppigste korsbåndsskaden og er langt vanligere blant kvinner enn menn. Hyppigst forekommer det i idretter hvor sko med godt feste til underlaget benyttes, der beinet roteres på låst fot, sånn som håndball, fotball, basketball og alpint.

Skaden kan opptre isolert, men det er vanligere med kombinerte skader hvor andre strukturer i kneet også er skadet, som f.eks. menisk, sideleddbånd, leddkapsel eller leddbrusk. En skade av fremre korsbånd kan være komplett eller ukomplett, dvs. henholdsvis

overrevet eller bare delvis overrevet. Det fremre korsbåndet har som hovedfunksjon å hindre at leggbenet sklir framover i forhold til låret, samt at det hindrer kraftige innover rotasjoner av leggen i forhold til låret.



KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Akutt smerte inne i kneet. Smertene er ofte så store at det er umulig å bevege eller belaste kneet. På grunn av blødning inne i leddet blir det raskt en hevelse i kneet.

Dersom kneet blir undersøkt med det samme så vil leggbenet gli fremover i forhold til lårbenet (fremre skuffetest). Etter at hevelsen er kommet i kneet er det vanskeligere å undersøke.

For bekreftelse av diagnosen og for utredning av

skadeomfanget benyttes MR-undersøkelse av kneet. På



BEHANDLING

Førstehjelp er avgjørende for å begrense en akutt skade. Så hurtig som mulig må POLICE prinsippet anvendes (Protection, Optimal loading, Ice, Compression and Elevation)

Operasjon er den eneste måten å gjenopprette et avrevet korsbånd på. Ikke alle behøver operasjon. Idrettsutøver pleier måtte operere for å kunne komme tilbake til idretten sin.

Tidligere har det vært slik at man har kunne tilby operasjon til de yngste og de med fysisk krevende yrker. Nå får langt flere tilbud om operasjon.

Det har vært vist i studier at unge idrettsutøvere med moderat fremre korsbåndsskade ikke trengte operasjon dersom de fulgte et strukturert rehabiliteringsprogram.

Ved kirurgi vil 85-90% av pasientene få et funksjonsmessig normalt kne etterpå. På grunn av mulighet for problemer relatert til vekstplaten hos yngre utøvere bør barn alltid henvises til spesialist.

I risikoidretter er det utviklet sportsspesifikke treningsprogram som skal forebygge korsbåndsskader. Dette er svært effektivt og bør prioriteres. Se skadefri.no. På lengre sikt er det en tendens til at flere får problemer med ny instabilitet i kneet og at personer med korsbåndsskade har økt risiko for slitasje forandringer i kneleddet (artrose).