



## Skadet kneet

**Spørsmål:** Jeg har nettopp fått beskjed om at det fremre korsbåndet i det venstre kneet mitt er revet av. Det skjedde da jeg kolliderte med en skiløper som gikk i feil spor. Jeg er i slutten av førtiårene og liker å være aktiv. Det ønsker jeg å fortsette med det. Legen min sier at jeg ikke bør operere. Det synes jeg veldig rart og ønsker å høre din mening.

**Svar:** Korsbåndene er viktig for kneleddets stabilitet. Årlig brister omkring 4000 personer i Norge et av disse båndene. Det fremre korsbåndet rammes hyppigst. Mest utsatt er personer som deltar i vridningsutsatte idretter som håndball, fotball, innebandy, basket og alpint.

Med opptrening av styrke og balanse oppnår mange et rimelig stabilt kneledd. Dette kan være tilstrekkelig behandling hvis man driver med idretter som innebærer lite vridning som sykling, løping og svømming. Unge personer og de som deltar i idretter som krever god stabilitet i kneleddet er ofte tjent med å få konstruert et nytt korsbånd. Det er derfor viktig å tenke over hvilke aktiviteter man har lyst til å kunne gjøre videre i livet.

En mulighet er å påbegynne opptreningen og ta stilling til spørsmålet om operasjon etter 2-3 måneder. Hvis trening alene ikke ser ut til å føre til at kneet blir tilstrekkelig stabilt, kan man velge å bli operert. På dette tidspunktet har irritasjonen i leddet avtatt, og det går derved greiere å gjennomføre operasjonen med et godt resultat. Treningen man har gjennomført gjør også at man kommer seg raskere etter inngrepet enn om det ble utført kort tid etter skaden.