

Bakgrund

En menisk är en sorts bindvävsskiva som tillsammans med ledytebrosket utgör knäets stötupptagningsmekanism. Det finns två menisker i knäet, en på utsidan och en på insidan. Meniskernas elasticitet minskar med stigande ålder.

Symtom

Vid en meniskruptur uppstår ofta smärta i knäet och ibland även svullnad. Man kan även uppleva att knäet "låser sig" eller hakar upp sig.

Vem drabbas?

Det finns två typer av meniskskador:

- 1) Meniskskador hos unga personer orsakas i allmänhet av kraftig vridning eller våld mot knäet. Detta kallar vi för en traumatisk meniskskada.
- 2) Meniskskador hos medelålders och äldre ses i allmänhet som en del av en åldersförändring i knäet. Detta kallar vi för en degenerativ meniskskada.

Vad kan jag göra själv?

Meniskerna utsätts för högst belastning när knäet belastas i böjt läge. Undvik därför att sitta på huk eller att belasta knäet tungt i böjt läge.

Behandling

Många gånger kan besvären från menisken minska eller helt försvinna genom behandling med inflammationsdämpande läkemedel samt att avstå från idrott och tung belastning under den akuta fasen. Sjukgymnastik kan också ha en positiv effekt..

Operation

Om behandlingen ovan inte har gett önskat resultat, eller om sådan behandling inte bedöms vara tillräcklig, kan man i vissa fall göra en meniskoperation. Man gör då en s.k. artroskopi, ortopedisk titthålskirurgi. Vid en sådan operation kan de trasiga delarna av menisken tas bort. Samtidigt går läkaren igenom hela knäet för att undersöka om andra skador finns. I vissa fall kan en trasig menisk sys fast igen. Artroskopin görs antingen i narkos eller i lokalbedövning. Operationen gör som ett dagkirurgiskt ingrepp, några timmar efter operationen kan du skrivas ut från sjukhuset.

Risker

En artroskopi av knäleden innebär en liten, men inte försumbar, risk för infektion eller blodpropp. Varningssignaler för sådant är feber eller uttalad svullnad och smärta några dagar efter operationen. Har du tidigare haft blodpropp måste du berätta detta för din läkare.

Förväntat resultat

Operation av en traumatisk meniskruptur leder oftast till symtomfrihet eller en tydlig förbättring av symtomen. Operation av en degenerativ meniskruptur ger däremot ett mer tveksamt resultat. Vissa kan bli bättre, andra kan till och med bli försämrade i sina symtom. Därför avråder läkaren ofta från operation vid en degenerativ meniskskada, särskilt om det föreligger s.k. artros, ledytebroskförlitning, i knäleden.

Sjukskrivning / Rehabilitering

Efter en okomplicerad meniskoperation är det vanligt med några dagars sjukskrivning vid kontorsarbete. Vid tyngre arbete kan sjukskrivningstiden uppgå till flera veckor.

