



Information om bruskskader i knæet

109



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, info@phdanmark.dk, www.phdanmark.dk, revideret januar 2026

Hvad er en bruskskade?

Bruskskader har traditionelt været vanskelige at behandle, da bruskskader har en begrænset evne til at hele. Skader i brusken er ofte første led i udviklingen af slidgigt.

Der findes i dag flere behandlingsmetoder til lokale bruskskader, som kan give gode resultater og langvarig lindring af symptomer.

Hvordan opstår en bruskskade?

Bruskskader i knæet opstår typisk i forbindelse med sport eller ved kraftig belastning af knæet, eksempelvis i arbejdssituationer. Ofte sker skaden i forbindelse med et vrid i knæet.

Skaderne kan variere meget i omfang, og det er langt fra alle, der har behov for operation.

I nogle tilfælde kan et stykke bruskskade eller knogle løsne sig inde i knæet og bevæge sig frit rundt. Dette kaldes ofte en "mus i knæet". I andre tilfælde er der tale om længerevarende slid, hvor brusken gradvist er blevet beskadiget, og hvor slimhinden i knæet samtidig kan være irriteret. I disse situationer kan en oprensning af knæet give lindring – dog nogle gange kun i en periode.

Typiske symptomer

Symptomerne afhænger af skadens type og omfang.

- Smerter ved belastning
- Hævelse af knæet
- Klik- eller låsningsfølelse
- Nedsat bevægelighed

Ved en "mus i knæet" kan der opstå:

- Pludselig aflåsning
- Smerter og hævelse
- Følelse af noget, der sætter sig fast

Undersøgelse

Diagnosen stilles ud fra en samlet vurdering af dine symptomer og en klinisk undersøgelse af knæet.

Undersøgelsen suppleres ofte med røntgen og eventuelt MR-scanning, før der tages stilling til, om en operation kan være relevant. I nogle tilfælde er det dog først ved en kikkertoperation, at man får det fulde overblik over skadens omfang.

Behandling med operation

Operation af bruskskader i knæ

Valget af behandling afhænger af, hvor omfattende bruskskaden er. Der findes flere kirurgiske metoder, som anvendes afhængigt af skadens størrelse og placering.

Knæartroskopi

I mange tilfælde kan en bruskskade behandles ved en kikkertoperation, også kaldet en knæartroskopi.

Ved indgrebet føres et kamera og små instrumenter ind i knæleddet, hvor speciallægen kan rense op og fjerne løse bruskstykker. Hvis der efterfølgende er områder, hvor knoglen står uden brusk, kan der laves små perforationer i knoglen for at stimulere dannelsen af nyt væv. Denne metode kaldes mikrofrakturering.

Hvis det er muligt, kan et løsnet bruskstykke i nogle tilfælde fastgøres igen ved hjælp af små stifter. Dette kan ske gennem en mindre åbning i området omkring skaden.

HemiCAP protese

Ved mere omfattende bruskskader kan det være nødvendigt at indsætte en HemiCAP protese.

Der er tale om en mindre protese i titanium, som tilpasses det beskadigede område i leddet. Formålet er at udfylde defekten og genskabe en jævn og glat ledflade, så belastningen i knæet fordeles mere normalt.

Forundersøgelse

Inden der træffes beslutning om operation, vil du blive indkaldt til en forundersøgelse hos en speciallæge i ortopædkirurgi.

Ved denne konsultation gennemgår I dine symptomer og forventninger. Lægen undersøger knæet og vurderer skadens omfang. Der kan være behov for supplerende undersøgelser som røntgen eller MR-scanning. Har du allerede fået foretaget billeddiagnostik, er det vigtigt, at du medbringer disse.

På baggrund af den samlede vurdering får du information om dine behandlingsmuligheder, og sammen med lægen beslutter du det videre forløb. Hvis der planlægges operation, gennemgås indgrebet samt mulige risici og forventninger til resultatet.

Forventninger

Formålet med operationen er at reducere dine symptomer.

Resultatet varierer fra person til person og afhænger både af skadens omfang og den behandling, der udføres.

Hvis der fjernes en løs brusksdel eller foretages en oprensning af knæet, vil mange kunne vende tilbage til normale aktiviteter i løbet af få uger.

Ved mikrofrakturering må man forvente et længere forløb, hvor genoptræningen kræver tålmodighed. Træningen skal fortsætte i flere måneder – også efter at smerterne er aftaget – og det endelige resultat kan først vurderes efter ½ til 1 år.

Belastende idrætsaktiviteter kan tidligst genoptages omkring 6 måneder efter operationen.

Forberedelse til operationen

Det anbefales, at du inden operationen læser denne vejledning samt den generelle information om operation.

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

Eventuel pause med medicin fremgår af den generelle vejledning.

Indgrebet udføres som dagkirurgi, og du kan forvente at blive udskrevet samme dag.

Operationsdagen

Du møder i receptionen på PrivatHospitalet Danmark på det aftalte tidspunkt.

Selve operationen

Operationen varer typisk 1 til 1½ time og udføres som en kikkertoperation.

Der laves 2–3 små snit foran på knæet, hvorigennem kikkert og instrumenter føres ind i leddet. Under operationen skylles knæet løbende med væske for at sikre et godt overblik.

Hvis der indsættes stifter eller lignende, gives der forebyggende antibiotika.

Ved afslutningen af operationen lægges der lokalbedøvelse i sårene. Huden lukkes med tråde, og der anlægges en forbindelse. I nogle tilfælde anvendes en knæbandage for at beskytte knæet efter indgrebet.

Efter operationen

Efter operationen taler du med lægen og sygeplejersken, som informerer om det videre forløb og eventuelle forholdsregler.

Efter udskrivelse

Smerter

Det er normalt at have behov for smertestillende medicin i den første periode efter operationen. Behovet afhænger af, hvilken behandling der er udført.

Sår og bad

Forbinding og plaster kan fjernes dagen efter operationen, hvorefter du må tage brusebad. Hvis sårene væsker, bør der fortsat anvendes plaster.

Karbad og svømning bør undgås, indtil sårene er helet, og trådene er fjernet. Creme må først anvendes, når sårene er helt tørre.

Aktivitet

Efter mindre indgreb, hvor der er fjernet løse dele eller rensset op i knæet, må du som udgangspunkt støtte på benet uden restriktioner.

Efter mikrofrakturering eller hvis bruske er blevet fikseret, kan det være nødvendigt at aflaste knæet i op til 6 uger. I disse tilfælde vil du få behov for krykker.

Hævelse

Det er normalt, at knæet hæver i dagene og ugerne efter operationen.

Det anbefales, at du holder benet hævet – gerne over hjertehøjde – og laver venepumpeøvelser ved at bevæge anklen.

Aktivitetsniveauet bør tilpasses efter smerter og hævelse. Hvis knæet fortsat er hævet, bør du reducere belastningen.

Arbejde og sygemelding

Efter mindre indgreb må man typisk forvente en sygemelding på 1–2 uger.

Ved fysisk krævende arbejde kan sygemeldingen være længere. Ved større indgreb, som mikrofrakturering, kan sygemeldingen vare op til 3 måneder.

Bilkørsel

Du må først køre bil, når du igen kan reagere normalt i alle situationer. Dette vil ofte være efter cirka en uge, hvis du må støtte på benet. Ved brug af bandage eller aflastning vil der gå længere tid.

Opfølgning

Trådene fjernes 10–12 dage efter operationen. Eventuel opfølgning aftales individuelt med speciallægen

Genoptræning

Genoptræning er en vigtig del af behandlingen.

Efter mindre indgreb kan du starte øvelser allerede dagen efter operationen og må støtte frit på benet. Fokus er i starten på at genvinde bevægeligheden – især evnen til at strække knæet helt.

Efter mikrofrakturering eller fiksering af bruske vil du få særlige instruktioner, og fysioterapi opstartes senere i forløbet.

Det kan være en fordel at anvende motionscykel som en del af genoptræningen.

Mulige komplikationer

Selvom indgrebet er relativt skånsomt, er der altid en vis risiko for komplikationer.

Der er en mindre risiko for komplikationer i forbindelse med bedøvelse, som afhænger af din generelle helbredtstand.

Infektion forekommer sjældent (under 1 %). Der er desuden en mindre risiko for blodprop i benet. Risikoen reduceres ved tidlig mobilisering og ved at følge de anbefalede øvelser.

Komplikationer eller spørgsmål?

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark. Hvis der opstår komplikationer udenfor vores åbningstid som er mandag - fredag 8.30-16.00, skal du kontakte egen læge eller 1813.

Dine rettigheder som patient

Som patient har du ret til selvbestemmelse og integritet. Sundhedsloven beskytter din retssikkerhed, når du bliver behandlet, undersøgt eller plejet i det danske sundhedsvæsen. Dine rettigheder som patient dækker blandt andet informeret samtykke, tavshedspligt, aktindsigt i din journal og retten til at fravælge behandling. Du kan læse mere om dine rettigheder på [Rettigheder som patient | Styrelsen for Patientsikkerhed](#).

Kontakt os

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du bliver i tvivl om noget i forhold til din operation.

Mandag-fredag kl. 8.30 til kl. 16.00 tlf.: 3964 1949.

Vagttелефон Mellem kl. 16.00 og kl. 8.30 på tlf.: 2260 2482.

Bemærk, at telefonerne er lukket i weekenden og på helligdage. Hvis du oplever akutte situationer relateret til din operation, benyt vagttелефonen.