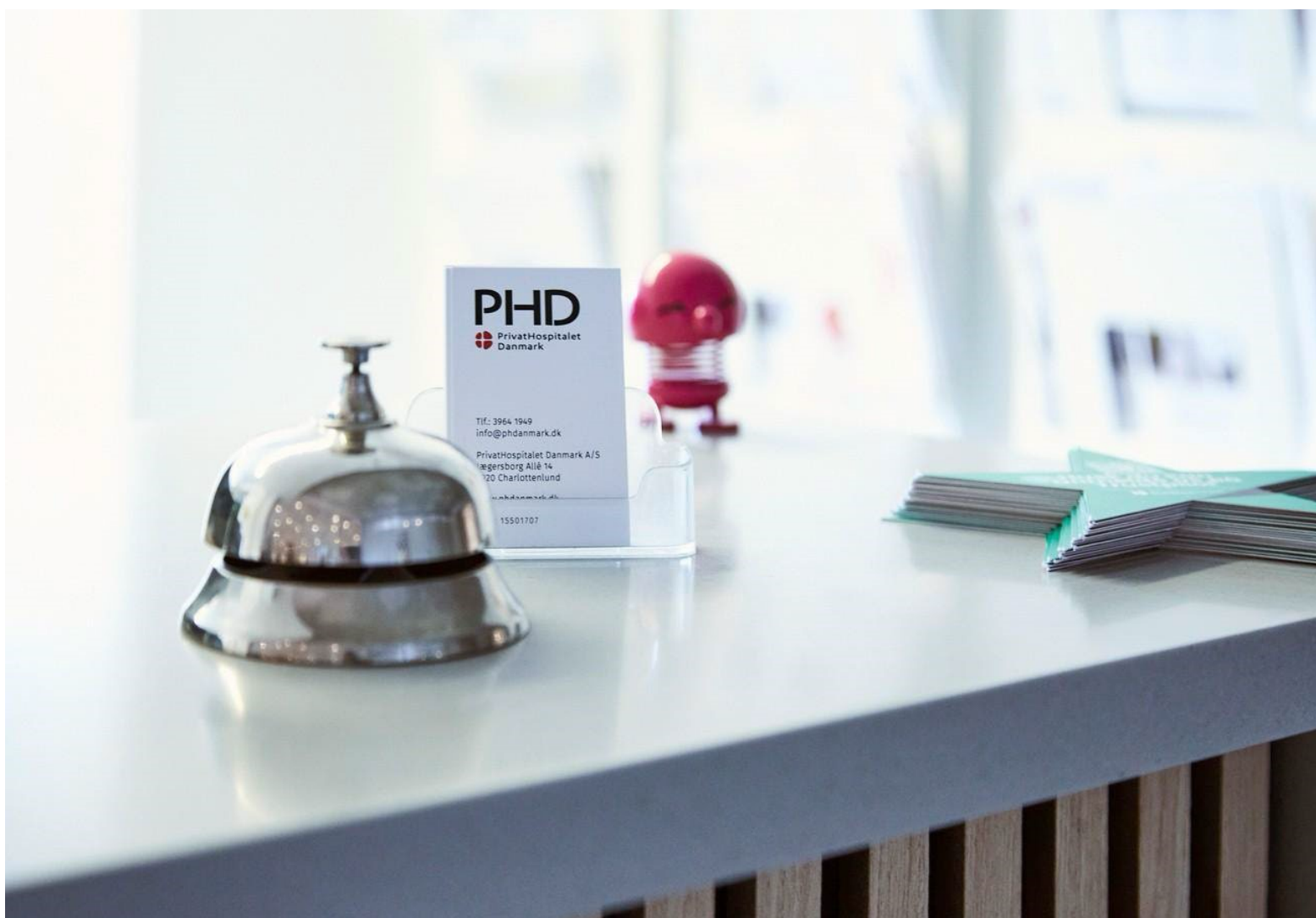


# Information om meniskskader i knæet

110



PrivatHospitalet Danmark, Jægersborg Allé 14, 2920 Charlottenlund, 3964 1949, [info@phdanmark.dk](mailto:info@phdanmark.dk),  
[www.phdanmark.dk](http://www.phdanmark.dk), revideret januar 2026

## Hvad er meniskens funktion?

Menisken fungerer som både støddæmper og stabilisator i knæet. Den er med til at fordele belastningen mellem lårben og skinneben og beskytter samtidig ledbrusken mod slid.

Hvis menisken ikke fungerer optimalt, øges belastningen på brusken betydeligt. Over tid kan dette føre til forandringer i leddet og udvikling af slidgigt.

## Hvordan opstår meniskskader?

Hos yngre og fysisk aktive personer opstår meniskskader typisk ved en vridning i knæet, ofte i forbindelse med sport.

Hos midaldrende og ældre ses skaderne oftere som følge af aldersrelaterede forandringer, hvor menisken gradvist bliver svækket. I disse tilfælde kan selv mindre belastninger føre til, at menisken revner.

### Typiske symptomer

Symptomerne afhænger af skadens type og omfang, men vil typisk være:

- Smerter i knæet – især ved belastning
- Hævelse af knæet
- Smerter ved aktivitet som gang, løb eller trappegang
- Klik- eller gnidningsfornemmelse i knæet
- Følelse af ujævn bevægelse i leddet

Ved løse brusk- eller knoglestykker i knæet kan der desuden forekomme:

- Pludselig aflåsning af knæet
- Smerteanfald når et løst fragment sætter sig fast
- Fornemmelse af, at noget bevæger sig rundt i knæet

## Undersøgelse og diagnose

Diagnosen stilles på baggrund af dine symptomer, en klinisk undersøgelse og ofte en MR-scanning.

MR-scanningen kan vise, om der er tale om en akut skade, aldersbetingede forandringer eller eventuelle ledsagende skader på brusk og ledbånd.

Ved forundersøgelsen vurderer speciallægen sammen med dig, om behandlingen bedst varetages med genoptræning eller operation.

## Behandling uden operation

Langt de fleste meniskskader behandles uden operation.

Et målrettet genoptræningsforløb med fokus på bevægelighed, styrke og stabilitet omkring knæet vil i mange tilfælde kunne reducere smerterne og genskabe en god funktion. Forløbet strækker sig typisk over 6–12 uger, og mange oplever så god effekt, at operation kan undgås.

## Behandling med operation

### Operation af meniskskader i knæ

Hvis symptomerne fortsætter trods træning, eller hvis knæet låser eller blokerer, kan en operation blive nødvendig.

### Knæartroskopi

Operationen udføres som en kikkertoperation (artroskopi).

Her føres et kamera og instrumenter ind i knæleddet gennem små snit. Formålet er enten at fjerne den beskadigede del af menisken eller – hvis muligt – at reparere den.

Hos yngre patienter og ved friske skader i den yderste del af menisken vil man ofte forsøge at sy menisken sammen for at bevare dens funktion. Ved mere slidprægede skader glattes menisken, så den ikke længere giver mekaniske gener i leddet.

Under operationen skylles knæet for at sikre et klart overblik, og der gives lokalbedøvelse i sårene ved afslutning.

## Forundersøgelse

Inden en eventuel operation bliver du undersøgt af en speciallæge.

Her gennemgås dine symptomer, dit aktivitetsniveau og dine forventninger til behandlingen. Hvis operation er relevant, informeres du om selve indgrebet, bedøvelse, mulige risici og det efterfølgende forløb.

Der tages samtidig stilling til behovet for supplerende undersøgelser og din forberedelse til operationen.

### Forventninger

Formålet med en kikkertoperation er at afhjælpe de gener, som meniskskaden giver.

Ved en almindelig meniskoperation vil de fleste kunne vende tilbage til normale aktiviteter inden for få uger. Resultatet afhænger dog af skadens type og omfang.

## Forberedelse til operationen

Det anbefales, at du læser denne folder samt den generelle vejledning før operationen.

Operationen foregår i fuld bedøvelse, og du skal derfor møde fastende. Eventuelle ændringer i medicin fremgår af den generelle vejledning.

Indgrebet udføres som dagkirurgi, og du kan som regel tage hjem samme dag.

## Operationsdagen

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

## Selve operationen

Operationen varer typisk 30–60 minutter og udføres som en kikkertoperation.

Gennem 2–3 små åbninger føres kamera og instrumenter ind i knæet, hvor skaden vurderes og behandles. I de fleste tilfælde fjernes den beskadigede del af menisken, mens man i udvalgte tilfælde kan reparere den.

Under operationen skylles knæet løbende for at sikre et godt overblik. Til sidst lukkes huden med tråde, og der lægges en forbindelse.

## Efter operationen

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

## Efter udskrivelse

### Praktiske råd

For at sikre et godt forløb efter operationen anbefales det:

- Brug eventuelt krykker de første dage
- Undgå at sidde stille i længere tid
- Bevæg knæet jævnlige i løbet af dagen
- Følg dit træningsprogram dagligt
- Kontakt klinikken ved feber, rødme, tiltagende hævelse eller smerter

Læs mere information om, hvad du skal forvente til efter din 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**

Det er vigtigt at komme i gang med bevægelse tidligt. Du bør gå korte ture og bevæge knæet jævnligt.

Undgå større belastning og længere aktiviteter, indtil hævelse og smerter er aftaget.

De fleste kan vende tilbage til arbejde efter 1–2 uger afhængigt af jobtype.

Sport og idrætsaktiviteter kan som udgangspunkt genoptages gradvist efter 3–6 uger, når knæet er stabilt og smertefrit.

## **Hævelse**

Hævelse er almindeligt efter operationen. Det anbefales at holde benet hævet og anvende is/kølede bandage i korte intervaller.

## **Arbejde og sygemelding**

De fleste kan forvente en sygemelding på 1–2 uger.

Ved fysisk krævende arbejde kan sygemeldingen være længere.

## **Bilkørsel**

Du må først køre bil, når du igen kan reagere normalt i alle situationer igen.

## **Opfølgning**

Trådene fjernes 10–12 dage efter operationen. Yderligere kontrol er sjældent nødvendig.

## **Genoptræning**

Tidlig bevægelse og muskelaktivering er afgørende for et godt resultat.

Du får udleveret øvelser, som skal udføres dagligt for at genoprette bevægelighed, styrke og stabilitet. Ved behov suppleres med fysioterapi.

## **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 helbredstilstand.

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.

## Forventet forløb

De fleste oplever betydelig bedring inden for få uger.

Smerter og hævelse aftager gradvist, og du kan som regel vende tilbage til normale daglige aktiviteter inden for 2–4 uger.

Efter fjernelse af en del af menisken kan belastningen øges gradvist.

Hvis menisken er syet, skal du forvente et længere genoptræningsforløb med begrænsninger i belastning og bevægelse i starten.

## Mulige bivirkninger og komplikationer

Kikkertoperation er et sikkert indgreb, men der er en lille risiko for:

- Komplikationer ved bedøvelse
- Infektion (under 1 %)
- Blodprop i benet
- Vedvarende smerter eller hævelse
- Stivhed i knæet

## De langsigtede resultater og forventninger

Formålet er at reducere smerter og forbedre funktionen.

Fjernes en del af menisken, øges belastningen på brusken, hvilket kan øge risikoen for senere slidforandringer. Ved reparation forsøger man at bevare så meget væv som muligt.

Det forventes at de fleste opnår en god lindring af symptomer og forbedret funktion i knæet.

## 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.

Vagttelefon 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 vagttelefonen.