



Operation af meniskskade (menisksuturering)

Du skal have foretaget en operation af din meniskskade, også kaldet en menisksuturering.

Efter operation af en menisk er cirka 2/3 af knæleddet helet tilfredsstillende i løbet af 3 måneder. Cirka 6 måneder efter operationen kan du forvente, at knæleddet igen er velfungerende.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Når du ankommer til afsnittet, bliver du klargjort til operation af en sygeplejerske og får forebyggende smertestillende medicin. Du taler også med lægen, der skal operere dig, om hvad der skal foregå.

Inden operationen får du fjernet eventuelle hår. Hvis vi har bedt dig om det i ambulatoriet, må du gerne selv fjerne hår med en trimmer hjemmefra.

Under operationen er du fuldt bedøvet. For at du kan blive bedøvet, får du lagt et drop, som er et plastikrør i håndryggen, hvori vi giver dig medicin og væske.

Operationen foregår ved hjælp af en kikkert. Der laves 2 små huller foran på knæet. Gennem disse huller fører lægen kikkerten og instrumenterne ind i leddet, og skaderne vurderes og behandles. Det kan eventuelt være nødvendigt at lave flere små huller eller at lave et lidt større snit for at kunne komme ind i alle knæets kroge. En større meniskskade, som består af lodrette revner tæt på menisks tilhæftning på ledkapslen, kan ofte syes på plads igen. Små revner i menisk eller brusk fjernes og skylles væk.

Ved afslutningen af operationen bliver der lagt lokalbedøvelse i sårene. Huden syes sammen, og vi sætter plaster på sårene. Hvis menisken er blevet syet, får du en knæskinne på knæet, som er låst i en vinkel på 10 grader. Skinnen skal sørge for, at knæet holdes i ro. Du skal bære skinnen både dag og nat de første 2 uger efter operationen, men du må godt træne knæet med småbevægelser med max. 10

grader i begge retninger (bøj og stræk) 1-2 gange dagligt.

Operationen varer mellem 30 og 60 minutter.

Meniskernes funktion

Meniskerne er 2 bruskskiver, som findes i et knæled. Meniskernes vigtigste funktioner er at fordele vægten, så brusken slides mindre, når man går og løber. Hvis meniskerne mangler, vil ledfladerne hurtigere slides. Dermed kan der udvikle sig slidgigt. Meniskerne er også med til at gøre knæet stabilt og sikre at lårben og skinneben ikke glider fra hinanden.

Sådan opstår meniskskader

Hos yngre opstår meniskskader oftest, når knæet vrides, samtidig med at det belastes. Herved kommer menisken i klemme mellem lårbensknoglen og skinnebenet, og menisken vrides i stykker. Hos ældre skyldes skaden, at der er kommet slid i brusk og menisker i knæet. Ved hårdere belastning eller små vrid rives den sårbare menisk i stykker, og der opstår smerter.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Hold eventuelt pause med blodfortyndende medicin

Hvis du er i blodfortyndende behandling eller tager fiskeolie, skal du muligvis holde pause med behandlingen. Følg den vejledning, du har fået ved forundersøgelsen.

Køb smertestillende medicin

Vi råder dig til på forhånd at købe smertestillende håndkøbsmedicin (paracetamol og ibumetin, hvis du kan tåle det), så du har til de første dage hjemme.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden bedøvelsen, så din mavesæk er helt tom. Møder du ikke fastende, kan vi være nødt til at aflyse din aftale. Følg derfor disse regler:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden mødetidspunktet.
- Du må ikke drikke mælkeprodukter.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før.
- Det kan fx være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker et glas sød saft (ca. 200 ml) 2 timer før aftalen og derefter ingenting, indtil bedøvelsen er overstået.
- Du må indtage vanlig medicin ifølge aftale med anæstesilægen. Spørg, hvis du er i tvivl.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag rent og afslappet tøj på, da du skal beholde en del af dit eget tøj på under operationen. Undlad at smøre dig ind i creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen.

Fjern makeup og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Makeup.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hudns naturlige farver.
- **Smykker og piercinger.** Fjern løse dele såsom smykker, ur, ringe og piercinger. De er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Medbring eventuel medicin til operationen

Du skal medbringe din daglige medicin, både kosttilskud og anden medicin samt spray- og inhalationsmedicin.

Kontakt os, hvis du bliver syg eller har sår

Kontakt os, hvis du har rifter eller sår i operationsområdet, eller hvis du har infektion et andet sted i kroppen. Det kan medføre, at operationen må flyttes på grund af risiko for infektion.

Efter operationen

Efter operationen bliver du kørt til Opvågningen, hvor du bliver observeret i nogle timer. Du får eventuelt smertestillende medicin. Inden udskrivelsen taler du kort med den læge, der opererede dig, og vi orienterer dig om det videre forløb. Når du er klar til det, får du noget at spise og drikke.

Forvent at blive udskrevet samme dag

De fleste patienter kan tage hjem samme dag, som de er blevet opereret. Forvent derfor, at du er klar til at komme hjem få timer efter operationen. Hvis du mod forventning ikke er klar til at komme hjem, bliver du indlagt på sengeafdelingen.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet. Vi anbefaler også, at du har en voksen person hos dig i det førstedøgn efter operationen.

På opvågningsstuen

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Her vil du blive tilbudt mad og drikke. Lægen kommer forbi for at fortælle, hvordan operationen er gået, hvilke restriktioner der gælder for dig, og hvornår du skal til kontrol.

NÅR DU KOMMER HJEM

Sygemeld dig

Det er meget individuelt, hvor længe du skal være sygemeldt. Du aftaler med lægen efter operationen eller til din første kontrol, hvad du skal forvente. Du skal dog regne med op til 6 ugers sygemelding. Har du hårdt fysisk arbejde, skal du forvente, at der går 6-8 uger, før du kan genoptage dit arbejde. Når du genoptager dit arbejde, skal du være opmærksom på,



at der skal være tid til genoptræning 1-2 gange i ugen.

Tag smertestillende medicin

Det er ikke unormalt at have smerter efter operationen. Vi anbefaler, at du tager smertestillende medicin som angivet i det skema, du får udleveret inden udskrivelsen.

Undgå alkohol

Vi anbefaler, at du ikke drikker alkohol i døgnnet efter operationen, da bedøvelsesmidlet forstærker virkningen af alkohol.

KONTROL OG EFTERFORLØB

Du skal til kontrol i Fysioterapien cirka 14 dage efter operationen. Ved denne kontrol får du knæskinnen af, du får fjernet stingene, og du taler med lægen. Genoptræningen i Fysioterapien starter efter 2-4 uger, hvor også må begynde at støtte på benet. Du skal til genoptræning i Fysioterapien 1-2 gange om ugen herefter.

Efter cirka 3 måneder skal du til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium.

MULIGE KOMPLIKATIONER

Du kan opleve følgende komplikationer:

- **Nedsat følesans.** Der er en lille risiko for beskadigelse af de fine hudnerver. Det kan medføre føleforstyrrelser på et område af knæet og eventuelt underbenet. Det bliver oftest normalt igen med tiden.
- **Ny skade i menisken.** Der er en lille risiko for, at syningen ikke holder, og at du dermed får en ny skade i menisken.
- **Udvikling af slidgigt.**

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte os. Hvis du vil vide mere om meniskskader, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: "Meniskskader i knæet".



Kontakt

Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Thisted

Tlf. 97 65 06 45

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Dagkirurgisk Afsnit, Thisted

Tlf. 97 65 05 48

Mandag – fredag 7.30 – 15.00

INDIVIDUELLE INFORMATIONER OG ORDINATIONER FORUD FOR DIN OPERATION
