

## Aksekorrigerende knæoperation

Du skal opereres for slid i knæet med en aksekorrigerende operation. Operationen vil reducere belastningen på den del af knæet, som er slidt ned, hvilket mindsker dine smerter.



*Skinnebensknoqlen bliver holdt på plads med skruer efter operationen.*

### SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Før operationen møder du lægen, som skal operere dig. Lægen markerer på dit ben med en tuschpen, hvor du skal opereres. Du bliver herefter kørt til operationsafdelingen.

Mens operationen står på, kan du lytte til musik eller du kan få medicin, så du dør. Du må gerne selv tage cd'er med.

#### Bedøvelse

Under operationen er du rygmarvsbedøvet. Det betyder, at du er vågen, men ikke har smerter. Du vil kunne høre lægen bruge de forskellige instrumenter,

og du vil kunne fornemme ryk i kroppen, når knoglen deles.

#### Operationen

Under operationen skal du ligge på ryggen. Du bliver tilkoblet et drop gennem et lille plastikrør i håndryggen samt tilkoblet overvågningsudstyr og herefter bedøvet. En sygeplejerske vasker dit knæ og det meste af benet med sprit, og vi sætter et klæde op, så du ikke kan se selve operationen.

Operationen kan foretages både over og under knæleddet. Oftest opererer lægen fra undersiden af skinnebent, hvor skinnebensknoqlen saves delvist igennem. Den delte knogle holdes herefter på plads med en metalskinne og skruer, som holder knoglen på plads i en ny vinkel, der flytter belastningen i knæet. Metalskinnen bliver i knæet, men kan fjernes efter cirka 1 år, hvis den generer dig.

Vi lægger også et smertekateter ind i det område af knæet, hvor du bliver opereret. Et smertekateter er et tyndt plastikrør, som leder smertestillende medicin ind i knæet og bedøver nerverne i knæet det første døgn.

Du får antibiotika under operationen og 3 gange i det første døgn for at mindske risikoen for betændelse.

Vi lukker operationssåret med metalclips efter operationen.

Operationen varer cirka 1 time. Når operationen er overstået, kører en portør dig til opvågningsafsnittet – også selvom du er vågen. Her bliver du tilbudt noget at drikke og eventuelt en sandwich. Du vil være under overvågning et par timer, før vi kører dig tilbage til sengestuen.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Hold dig fysisk aktiv

Inden operationen er det vigtigt, at du holder dig fysisk aktiv. Et godt fysisk udgangspunkt giver dig et nemmere og bedre forløb. Eksempler på gode fysiske øvelser er cykling (eventuelt kondicykel), svømning og gåture.

### Gør klar, til du kommer hjem

I dagene efter, at du kommer hjem fra sygehuset, kan de daglige gøremål tage længere tid og være besværlige. Derfor er det en god idé, at du på forhånd arrangerer hjælp til hjemtransport og laver aftale med nogen, som kan hjælpe dig med indkøb og rengøring.

### Drik rigeligt med væske

Aftenen inden din operation anbefaler vi, at du drikker rigeligt med sukkerholdig væske, eksempelvis saftvand. Har du sukkersyge, skal det selvfølgelig ikke være sukkerholdige væsker.

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden operationen, så din mavesæk er helt tom. Følg disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter operationen, anbefaler vi, at du drikker et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting, indtil operationen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid. Vi gennemgår reglerne med dig inden operationen.

### Fjern make-up og løse genstande

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

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

### 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 også renvasket tøj på. Undlad smykker, piercinger, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

### Kontakt os ved feber, sår eller betændelses-tilstande

Det er vigtigt, at du kontakter os, hvis du op til operationsdagen får feber, sår – selv små sår som bumser, skrammer eller myggestik, specielt på det ben som skal opereres - eller betændelsestilstande, såsom tandbyld, forkølelse med mere.

## EFTER OPERATIONEN

Når vi har overvåget dig et par timer på opvågningsstuen, vil du blive kørt til din stue. Her tilser plejepersonalet din forbindelse, sikrer sig, at du ikke har stærke smerter, og tilbyder dig mad og drikke. Du vil også blive tilbudt proteindrikke. Protein er vigtigt for kroppen, når den skal genopbygge muskler, væv, blod og styrke immunforsvaret.

### Hurtigt ud af sengen

Allerede samme eftermiddag eller aften vil plejepersonalet hjælpe dig med at komme op at gå med et gangredskab. Du må som oftest støtte fuldt ud på det opererede ben, der kan dog være specielle forhold, som gør, at du kun må støtte delvist den første tid efter operationen. Du skal desuden i gang med at

træne, så du hurtigt lærer at gå på det nyopererede ben. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodomløbet, bedrer bevægeligheden i leddet og øger muskelkraften.

Der er træning med fysioterapeuten 2 gange om dagen på hverdage. Træning med fysioterapeuten foregår i hold.

Eftermiddagstræningen kan strække sig til klokken 15.30. Det er derfor hensigtsmæssigt, at du først modtager besøg efter det tidspunkt.

### **Træn alt det, du kan**

Udover træning med fysioterapeuten, kan du benytte træningssalen alt det, du vil. Du er selv ansvarlig for at gennemføre dit træningsprogram flere gange om dagen.

### **Veksl mellem aktivitet og hvile**

Du må forvente, at det opererede ben hæver – både lige efter operationen, men også i månederne efter. For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem aktivitet og hvile. Når du hviler, så brug en skammel til benene, så væske kan løbe fra benet. Når du ligger i sengen, så hæv fodenden op over hjertehøjde. Vi anbefaler også, at du lægger en ispose på knæet flere gange dagligt.

### **Vurdér dine smerter flere gange dagligt**

I den første tid efter operationen vil du kunne opleve smerter omkring knæet og besvær med at komme i gang. Vi bruger et smertescoriskema for at vurdere dine smerter, og derfor skal du flere gange dagligt notere din "smertescore". Notér også din score, før du tager ekstra smertestillende samt ½ time efter. Personalet hjælper dig.

Du vurderer selv, hvor ondt du har, på en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ingen smerte, og 10 er den værst tænkelige smerte. Du kan også sige, om du har: ingen – lette – moderate – svære eller uudholdelige smerter.

### **Du får blodfortyndende medicin**

Under indlæggelsen får du dagligt blodfortyndende medicin for at forebygge dyb årebetændelse og blodpropper i benet. Medicinen får du en gang dagligt

som tablet, og du skal fortsætte med at tage medicinen 10 dage efter operationen.

### **Hold maven i orden**

Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi smertestillende medicin virker stoppende på tarmens funktion. Dagen efter operationen giver vi dig et afføringsmiddel, så tarmen kan komme i gang igen. Det er ofte nødvendigt at fortsætte med afføringsmidlet, så længe du tager morfinlignende medicin.

### **Sig til, hvis du får kvalme**

Nogle patienter får kvalme og opkastning i dagene efter operationen. Det kan skyldes bedøvelsen, den smertestillende medicin og/eller forstoppelse. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin, men opfordrer dig til at spise trods ubehag, så du får gang i maven.

## **NÅR DU KOMMER HJEM**

Vi begynder at planlægge din udskrivelse allerede dagen efter operationen. Du vil normalt være indlagt i 1-2 dage. Du kan komme hjem, så snart fysioterapeuten har instrueret dig i træningsøvelser, du har fået tilpasset din smertebehandling, og du kan klare dig selv.

### **Aftal at få fjernet metalclipsene**

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet metalclipsene i dit operationssår. De skal fjernes 14 dage efter operationen. Du får en tang og et plaster med fra os.

### **Skift plasteret**

Du skal skifte plasteret, hvis det har løsnet sig, eller der siver væske igennem. Derudover skal det skiftes hver 3.-4. dag. Du får nye plastre med hjem, men så snart såret er tørt, er plaster ikke længere nødvendigt. For at undgå snavs og lignende i såret skal du vaske dine hænder grundigt, før du skifter plasket.

### **Vær aktiv, så meget du kan**

Du må forvente at være træt, når du kommer hjem. De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Det er helt normalt. Tænk på gøremålene som en del af din træning og gør så meget,

du kan, selv. Så opnår du et godt resultat. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, men din tilstand vil bedres over tid.

#### Tag smertestillende medicin

Det kan være nødvendigt at tage smertestillende medicin op til 1 måned efter udskrivelsen for at lindre smerter. Vi gennemgår din medicinliste med dig, inden du bliver udskrevet. Recepter på smertestillende medicin sendes elektronisk, og du kan hente medicinen på hvilket som helst apotek i Danmark.

#### Undgå at køre bil i 6 uger

Du bør ikke selv køre bil de første 6 uger efter operationen, da benets kraft, bevægelighed og reaktions-evne er nedsat.

#### Forvent, at benet bliver misfarvet

Du må forvente en kraftig misfarvning af benet, helt ned til foden. Det er ganske ufarligt og blot et tegn på, at en eventuel blodsamling omkring knæet er ved at fordele sig og blive optaget i kroppen.

#### Hav tålmodighed med din genoptræning

Du må forvente en del uro i det opererede knæ i 3-6 måneder efter operationen. I de første 4-6 måneder kan du have igangsætningsbesvær, hævelse – særligt om aftenen, og forværring af smerter, når du laver mere, end du plejer. Brug dit ganghjælpemiddel, så længe, du har behov for det. Det vil sige, indtil du kan gå uden at halte og få tiltagende smerter.

#### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af typen af dit arbejde. Hvis dit arbejde er fysisk hårdt, skal du forvente at være sygemeldt i op til 3 måneder. Hvis dit arbejde ikke er fysisk hårdt, skal du forvente at være sygemeldt i op til 2 måneder. Lægen vil fortælle dig, hvor længe du bør sygemelde dig.

#### Undgå længere rejser

I nogen tid efter operationen er der fortsat risiko for blodpropper i benene. Det er især vigtigt at være på vagt, hvis du påtænker rejser i bil eller fly, hvor du ikke kan bevæge dig ret meget.

#### Pas på infektion i huden

Vent med at gå i svømmehal og bade i havet til 4 uger efter operationen. Undgå desuden solbadning af arret det første år efter operationen.

#### Forvent nedsat følesans

Næsten alle, der får foretaget en knæoperation, oplever nedsat følesans i et håndfladestort område på forsiden af knæet. Den nedsatte følesans kan være et varigt mén.

#### Kontakt os ved tegn på betændelse

Oplever du kort efter operationen vedvarende sivning fra såret, rødme omkring hele såret, feber og øgede smerter, kan det være tegn på alvorlig betændelse, som kræver behandling.

#### Ring til din læge ved tegn på dyb årebetændelse

Hæver dit ben meget og vedvarende, har du smerter og rødme, kan det være tegn på dyb årebetændelse, som skal behandles med blodfortyndende medicin. Kontakt din egen læge.

## KONTROL

Vi indkalder dig til kontrol i vores ambulatorium cirka 6 uger efter operationen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Hvis du får problemer med knæet inden for de første 6 måneder efter operationen, er du velkommen til at ringe til os og få vejledning.

Har du spørgsmål til operationen, er du velkommen til at kontakte Ortopædkirurgisk Afdeling.



#### Kontakt

#### Ortopædkirurgisk Afdeling Farsø

Tlf. 97 65 30 50

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30