

Indsættelse af protese i knæ (Aalborg)

Slidgigt i knæet betyder, at brusken i knæet er ødelagt. Det medfører at dele af knoglen, som normalt beskytter brusken, bliver blottet.

Slidgigt er karakteriseret ved tiltagende smerte, stivhed og deformitet af knæet. Herved kan der opstå problemer med at bøje og strække knæet, og der kan være smerter ved belastning.

For at blive opereret er det sædvanligvis et krav, at du har daglige smerter, eller at din gang, din førlighed eller din bevægelighed er begrænset. Hensigten med operationen er at mindske dine smerter og dermed forbedre din livskvalitet.

I forbindelse med operationen skal du forvente at være indlagt i 1-2 døgn.

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.

Under operationen skal du ligge på ryggen. Du får lagt et drop gennem et lille plastikrør i håndryggen og bliver tilkoblet overvågningsudstyr. Herefter gives den planlagte bedøvelse. Operationen kan foregå i lokalbedøvelse, som en 'rygmarvsbedøvelse', eller i fuld bedøvelse.

Lægen åbner knæleddet på forsiden af knæet og fjerner meniskrester samt den nedslidte brusk. Dernæst sætter lægen protesen ind.

Knæledsprotesen består af 3 dele:

- **Protesedelen på lårbenet**, som er fremstillet af rustfrit stål.
- **Protesedelen på skinnebenet**, som er fremstillet af rustfrit stål eller titanium og består af en metalplade med en køl, som går ned i marvhulen på skinnebenet. Oven på metalpladen sidder hård plastik (polyethylen), som danner led med protesedelen på lårbenet.
- **Protesedelen på knæskallen**, som er af plastik.

Protesedelene gøres fast til knoglerne med knoglecement, der binder som lim. Den knoglecement, vi bruger, er af et fabrikat, som har været anvendt i mere end 30 år uden problemer.



En knæledsprotese set forfra.



Der er nu indsat proteser på lårbenet og skinnebenet. Knæskallen er ikke med på tegningen.

Under operationen bliver der sprøjtet lokalbedøvelse ind omkring knæleddet og i såret. For at mindske risikoen for betændelse får du antibiotika under operationen og efter operationen. Såret lukkes med metalclips (agraffer) og dækkes med et plaster.

Hvis du bliver lokalbedøvet, er du vågen under operationen, men du har ikke smerter. Du vil kunne høre lægen bruge de forskellige instrumenter, og du vil kunne fornemme ryk i kroppen, når protesedelene bankes fast.

Operationen varer cirka 1 time, og vi forventer, at du skal være på operationsgangen i cirka 2 timer.

Efter operationen kommer du på opvågningsafsnittet. Her vil du være tilkøbtet overvågningsudstyr, og en sygeplejerske vil observere dig og hjælpe dig med praktiske ting.

Dagen efter operationen får du taget blodprøver og får røntgenfotograferet dit knæ.

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 kondicykling, svømning og gåture.

Gør klar, til du kommer hjem

I dagene efter at du kommer hjem fra hospitalet, 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. Overvej, om der er nogle af disse ting, du skal forberede:

- Afbestille hjemmehjælp i de dage, du er på hospitalet
- Aftale hjælp til hjemtransport
- Lave aftaler med familie, venner eller naboer om praktisk hjælp til fx indkøb og rengøring de første par uger

- Have nem mad klar (små retter i fryseren)
- Indrette dit hjem, så det er klar, til du kommer hjem; du kan fx fjerne løse tæpper og gøre god plads omkring din seng, så der er plads til ganghjælpemidler.

Undlad at tage blodfortyndende medicin

Tager du blodfortyndende medicin, skal du undlade at tage det op til operationen. Du har aftalt med kirurgen, hvordan du skal holde pause. Hvis du er i tvivl, så kontakt afdelingen i god tid.

Enkelte patienter skal have blodfortyndende medicin i form af injektionssprøjter. Hvis det gælder dig, vil du få det udleveret til forundersøgelsen. Eventuelt skal der også arrangeres hjemmesygeplejerske til at hjælpe med injektionssprøjterne.

Hold pause, hvis du tager gigtmicin

Hvis du tager gigtmicin i form af Ibuprofen®, skal du holde pause med dette 1 uge inden operationen, da gigtmicin giver tendens til blødning i knæleddet under operationen.

Husk at medbringe disse ting

- Daglig medicin
- Pjecer eller andre informationer, du har fået af os
- Toiletsager
- Behageligt tøj, som du også kan træne i
- Fastsiddende sko/sandaler med skridsikker sål eller andet fodtøj til indendørs brug
- Blodsukkerapparat, hvis du bruger det
- Hjælpemidler, du bruger, såsom albuestokke, gangstativ, rollator, briller, høreapparat, specialhovedpude og lignende.

Det er vigtigt ikke at medbringe noget af værdi, da det ikke er muligt for personalet at opbevare dine værdigenstande.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden operationen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og

ned i lungerne. Du skal derfor følge 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 bedøvelsen anbefaler vi, at du drikker 2 glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting til narkosen er overstået.

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

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 din hud inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Undlad at barbere ben

Du må ikke barbere benet op til 1 uge inden operationen, da barbering kan give små skader i huden, som øger risikoen for infektion.

Fjern make-up og neglelak

Af hensyn til din sikkerhed under narkosen, skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver. Fjern derfor al make-up og neglelak

Kontakt os ved feber, sår eller betændelse

Det er vigtigt, at du kontakter os, hvis du op til operationsdagen får feber eller sår. Det gælder også små sår som bumser, skrammer eller myggestik, specielt på det ben, som skal opereres. Du skal også kontakte os, hvis du får fx en tandbyld eller bliver forkølet.

EFTER OPERATIONEN

Hurtigt ud af sengen

Efter operationen er det vigtigt, at du hurtigt kommer ud af sengen, bevæger dig og kommer i gang med at træne.

Allerede samme eftermiddag eller aften vil plejepersonalet hjælpe dig med at komme op at gå en kort strækning med relevant ganghjælpemiddel. Du må som udgangspunkt støtte fuldt ud på det opererede ben.

Træn med fysioterapeuten

Dagen efter operationen starter din træning med en fysioterapeut, som instruerer dig i, hvordan du træner i at gå, og hvordan du laver øvelserne i dit træningsprogram. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodløbet og er med til at skabe god bevægelighed i knæet.

Træn på egen hånd

Ud over at du træner med fysioterapeuten, forventer vi også, at du selv gennemfører dit træningsprogram flere gange om dagen.

Veks mellem aktivitet og hvile

Du må forvente, at det opererede ben hæver – både lige efter operationen og i månederne efter. For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem aktivitet og hvile. 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

Du skal forvente at have smerter og besvær med at komme i gang den første tid efter operationen. Du skal derfor fast tage smertestillende medicin flere gange dagligt i ugerne efter operationen. Som udgangspunkt behandler vi smerter med en standardbehandling bestående af paracetamol, et gigtpreparat og et morfinpreparat, som du kan tage efter behov, og inden du skal træne.

Vi tilpasser dog smertebehandlingen individuelt gennem samtaler med dig. Her bruger vi en såkaldt smertescore til at vurdere dine smerter. Derfor vil du flere gange blive spurgt om, 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.



Smerteskala fra 0 – 10.

Du får blodfortyndende medicin

Under indlæggelsen får du blodfortyndende medicin for at forebygge dyb årebetændelse og blodpropper i benet. Medicinen får du én gang dagligt som tablet eller indsprøjtning.

Sig til, hvis du får kvalme

Nogle patienter får kvalme og opkastning i dagene efter operationen. Det kan skyldes bedøvelsen, de smertestillende tabletter og/eller forstoppelse. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi dig kvalmestillende medicin, men opfordrer dig til at spise trods ubehag, så du får gang i maven. Det, at komme op at sidde, stå eller gå kan også være med til at afhjælpe kvalmen.

Spis og drik, så maven holdes i orden

Det er vigtigt, at du er opmærksom på at spise og drikke, også selvom du føler dig træt og kan være generet af kvalme. Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi smertestillende tabletter virker stoppende på tarmens funktion. Vi giver dig et afføringsmiddel, så tarmen kommer i gang igen. Det er ofte nødvendigt at fortsætte med afføringsmidlet, så længe du får morfin.

NÅR DU KOMMER HJEM

Du kan komme hjem, så snart fysioterapeuten har instrueret dig i træningsøvelser, du har fået tilpasset din smertebehandling, og du i rimeligt omfang kan klare dig selv.

Aftal at få fjernet clips hos din egen læge

Når du kommer hjem, skal du bestille tid hos din egen læge til at få fjernet metalclipsene i dit operationssår. De skal fjernes 14 dage efter operationen. Du får en tang og et plaster udleveret til formålet, inden du bliver udskrevet.

Vær så aktiv, 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, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

Fortsæt med at træne hjemme

For at opnå så godt et resultat som muligt er det vigtigt, at du efter udskrivelsen fortsætter med at træne hjemme. De fleste kan træne selvstændigt efter den vejledning, de har fået under indlæggelsen. I få tilfælde er der mulighed for supplerende træning via et kommunalt tilbud.

De første uger efter operationen er det nødvendigt, at du følger træningsprogrammet flere gange om dagen og langsomt øger dit aktivitetsniveau. Hermed opnår du det bedste resultat af din knæoperation. Det kan tage 6 måneder at optræne et nyt knæ. I den periode kan du have problemer med at sætte i gang, og du vil fortsat kunne opleve hævelse, især om aftenen. Du kan opleve en forværring af dine smerter, når du laver mere end vanligt. Disse symptomer aftager efter 4-6 måneder. Du kan opleve en bedring af din knæfunktion i op til 12 måneder efter operationen.

Undersøg eventuelt, om du kan få hjemmehjælp

Der kan i nogle tilfælde være mulighed for at få hjemmehjælp til de daglige gøremål. Det hjælper vi dig gerne med at undersøge. Dog er der i langt de fleste tilfælde tale om midlertidig hjælp og dermed også egenbetaling.

Har du haft hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske før indlæggelsen, kontakter vi dem og fortæller, hvornår du er hjemme igen.

Tag smertestillende medicin efter behov

Du må forvente, at du skal fortsætte med smertestillende medicin 1 måned efter udskrivelsen, både for at lindre smerter og for at reducere hævelse i benet.

Før du bliver udskrevet, gennemgår vi udskrivningsbrev og medicinliste med dig. Vi sender recepter til receptserveren på den medicin, du skal bruge.

Undgå at køre bil, mens du bruger medicin

Du har selv ansvaret for, hvornår du begynder at køre bil efter operationen i henhold til færdselsloven. Du må ikke køre bil, hvis du anvender hurtigtvirkende morfika, og bilkørsel frarådes, hvis du får medicin, som er mærket med rød advarselstrekant.

Forvent, at benet bliver hævet og misfarvet

I dagene efter operationen er det normalt, at der opstår hævelse og misfarvning af det opererede ben. Hævelsen kan vare i flere måneder. For at mindske hævelsen er det vigtigt, at du veksler mellem at gå og sidde i en hvilestol med hævet ben. Når du ligger i sengen, skal fodenden være hævet, gerne over hjertehøjde.

Brug hjælpemidler efter behov

Du skal bruge dit ganghjælpemiddel, så længe du har behov for det, det vil sige, indtil du kan gå uden at halte og uden at få tiltagende smerter. Som regel kan du stoppe med at bruge ganghjælpemiddel efter 6-8 uger.

Motionér, men undgå stød

Undlad motion og arbejde, der medfører kraftige stød i knæleddet, fx løb og hop samt kontaktsport såsom håndbold og fodbold.

Pas på infektion i huden

Vent med at gå i svømmehal eller bade i havet i 4 uger efter operationen. Undgå også at solbade arret.

Vær obs på protesen, hvis du skal ud at flyve

Hvis du skal ud at flyve, skal du være opmærksom på, at metallet i din protese kan aktivere alarmer i sikkerhedstjekket i lufthavnen. Du skal blot fortælle, at

du er opereret i knæet. Det er ikke nødvendigt at medbringe et brev om, at du har kunstigt knæ.

MULIGE KOMPLIKATIONER

Ved enhver operation er der risiko for komplikationer, også når der indsættes en protese. Vi skelner mellem tidlige og sene komplikationer.

De væsentligste tidlige komplikationer er:

- nedsat følesans på forsiden af knæet
- betændelse (infektion)
- blodpropper i benene (dyb venetrombose/DVT).

De sene komplikationer er:

- betændelse (infektion)
- at knæprotesen kan løsne sig.

Vær opmærksom på betændelse

Betændelse er den alvorligste komplikation og ses ved knap 1 % af operationerne, selvom operationen foregår i et sterilt miljø, og du får forebyggende antibiotika i forbindelse med operationen.

Hvis der opstår betændelse, behandler vi det ved at give dig antibiotika. Svær betændelse behandler vi ved at rense dit knæ og give dig antibiotika gennem længere tid.

Kontakt din læge ved tegn på betændelse

Hvis du får tegn på betændelse omkring knæprotesen, skal du kontakte din egen læge. Tegnene er fx, at knæet bliver rødt, varmt og mere hævet, og at du får flere smerter og eventuelt feber. Hvis lægen mistænker, at der kan være tale om betændelse, vil vi gerne se dig i vores ambulatorium hurtigst muligt.

Betændelsen kan både opstå kort efter operationen og i sjældnere tilfælde også lang tid efter.

Betændelse, der først opstår senere, opstår som regel, fordi bakterier bliver ført med blodet til protesen fra et andet sted i kroppen. Kontakt derfor altid din egen læge, hvis du får infektion i kroppen.



På samme måde skal din tandlæge give dig forebyggende antibiotika, hvis du skal behandles for en betændelse, fx en tandbyld eller en svær tandkødsbetændelse. En almindelig tandbehandling kræver dog ikke antibiotika. Kun personer, som er alment svækkede som følge af fx en blødersygdom, leddegigt, en alvorlig immundefekt eller kemoterapi, skal have forebyggende antibiotika ved en almindelig tandbehandling.

Vær opmærksom på blodpropper i benene

Blodpropper i benene – også kaldet dyb venterombose eller DVT – kan opstå både kort tid efter operationen og efter længere tid – fra få dage til flere uger efter. Blodpropperne opstår, fordi blodgennemstrømningen i benene er svækket, fordi du er mindre aktiv, og fordi dine ben hæver.

Kontakt din læge ved tegn på blodpropper

Tegn på blodpropper er smerter i læg- eller lårmuskel, let feber, hævede underben og eventuel misfarvning (rødmen) af huden. Hvis du oplever disse symptomer, skal du kontakte din egen læge.

Du kan forebygge blodpropper ved at være fysisk aktiv og ved at hvile med benene hævet over hjertehøjde.

Protesen kan løsne sig

Med tiden kan protesen løsne sig eller blive slidt. Der er sammenhæng mellem, hvor meget du belaster protesen og risikoen for, at den løsner sig eller bliver slidt ned. I langt de fleste tilfælde er der mulighed for at udskifte protesen. Hvis du får smerter i knæet, kan det være et tegn på, at protesen er slidt eller har løsnet sig.

KONTROL

Vi indkalder dig til kontrol ved læge cirka 8 uger efter operationen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium,
Aalborg**
Tlf. 97 66 23 94

**Ortopædkirurgisk Sengeafsnit O1,
Aalborg**
Tlf. 97 66 23 80