

# Kikkertoperation af knæ

Du skal have foretaget en kikkeroperation af dit knæ. I nogle tilfælde laver man kikkertoperation for at stille en præcis diagnose. I andre tilfælde er hensigten at fjerne eller reparere noget inde i leddet. Man kan fx fjerne ledmus, fjerne irriteret ledslimhinde, fjerne ødelagt menisk-væv, sy menisken og glatte ødelagt bruske.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Inden operationen vil lægen komme og hilse på dig og markere det knæ, som du skal have opereret.

Under operationen er du fuldt bedøvet. Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastkrør i håndryggen.

Operationen foregår gennem 2-3 huller omkring knæet, hvorigennem kikkerten og instrumenterne føres ind i leddet. Når operationen er slut, lukkes sårene med sting, og du får en blød knæforbinding på

Operationen varer 15-45 minutter.

Efter operationen kommer du på opvågningsstuen, hvor hjerterytme, blodtryk og vejtrækning overvåges i cirka 1 time. Når du er vågen og har det godt, vil du blive tilbudt mad og drikke. Kort tid herefter vil du få udleveret dine krykker og være klar til at komme op at gå.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, 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 narkosen, anbefaler vi, at du drikker et stort 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. Narkoselægen 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 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.

### 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 narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

## EFTER OPERATIONEN

### Tal med lægen

Efter operationen vil du komme til at tale med den læge, der opererede dig. Han vil informere dig om operationen, og hvordan du skal forholde dig i efterforløbet. Du vil blive instrueret i øvelser, som genoptræner det opererede knæ.

### Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet senere samme dag og kan tage hjem. Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Fjern forbindingen

1 døgn efter operationen må du fjerne forbindingen og tage brusebad. Efter badet skal du sætte nye plastre på sårene. Det skal du, indtil du har fået fjernet stingene.

### Undlad at gå i karbad og svømmehal

Du skal vente med at gå i karbad, svømmehal og havbad, indtil du har fået fjernet stingene, og sårene er helet.

### Tag smertestillende efter behov

Du kan få smerter eller ubehag i den første tid efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb, fx 2 tabletter Panodil (500 mg) op til 4 gange dagligt.

### Modvirk smerter og hævelse

Hvis knæet hæver eller gør ondt, kan du lægge en ispose, fx en pose frosne ærter, på det. Isposen skal ligge på knæet i 15-20 minutter ad gangen, og derefter skal der gå minimum 1 time, før du lægger isposen på knæet igen. Husk at pakke isposen ind i et håndklæde, så den ikke har direkte kontakt med huden.

### Brug krykker

Du må støtte på benet, medmindre du har fået andet at vide. Det er nødvendigt, at du går med krykker den første tid efter operationen for at aflaste knæet og

mindske smerter og hævelse. Gå ikke mere på benet, end smerter og hævelse tillader de første 2-4 dage.

Du har fået udleveret krykker, som du kan låne i 3 måneder fra udlånsdatoen. Derefter skal du aflevere dem tilbage til nærmeste sygehus i Region Nordjylland.

### Sådan går du med krykker:

- Sæt begge krykkestokke frem.
- Sæt det dårlige ben frem til krykkerne.
- Før det raske ben igennem, så du får en almindelig gang.

### Sådan går du op ad trapper:

- Sæt det raske ben 1 trin op.
- Sæt krykkerne og det dårlige ben op på samme trin.

### Sådan går du ned ad trapper:

- Sæt krykker og det dårlige ben 1 trin ned.
- Sæt det raske ben ned på samme trin.

### Lav øvelser

For at træne musklerne omkring knæet og få god bevægelighed i benet igen, skal du lave små træningsøvelser. Følg vejledningen i denne pjece.

## SÅDAN GØR DU

### Sådan træner du knæet

Du skal lave følgende øvelser flere gange dagligt, i det omfang smerter og hævelse tillader det. Fra 3. dag efter operationen bør du lave 3x10 gentagelser af hver øvelse.

- Lig på ryggen.
- Vip godt op og ned i fodledet 25 gange.
- Spænd lårmusklen og stræk knæet godt ud 10 gange.

- Løft benet strakt et lille stykke fra underlaget og hold det der i 10 sekunder – slap af igen. Gentag 10 gange.
- Bøj knæet med hælen glidende på madrassen. Du må bøje knæet, så meget du kan, indtil det strammer. Du skal gradvist kunne bøje knæet mere og mere i dagene efter operationen.

Det er meget vigtigt, at du fra starten arbejder med at få knæet helt strakt.

Træningen må ikke medføre, at knæet hæver yderligere, eller at du får stærke smerter i knæet. Hvis det sker, skal du skære ned på antallet af øvelser og eventuelt lægge is på knæet.

#### Sådan modvirker du hævelse og årebetændelse

Du kan modvirke hævelse og årebetændelse ved at sidde eller ligge med knæet oppe. Vip ofte med foden – gerne 20 gange hver time i de første dage. Hvis knæet hæver meget, er det vigtigt, at du placerer det over hjertehøjde og vipper energisk med foden.

#### Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde, og hvad du er opereret for i knæet. Det kan være fra få dage til 8 uger.

#### Aftal at få fjernet sting

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet stingene. De skal fjernes cirka 10-14 dage efter operationen.

#### Vent med at køre bil

Du må først køre bil, når du igen kan bruge benet normalt.

#### Vent med at dyrke sport

Du kan stille og roligt begynde at dyrke sport, når knæet er smertefrit og uden hævelse. Du må dog regne med, at der går længere tid, før du er i stand til at dyrke kontaktsport. Hvis du har fået syet din menisk, skal du følge det vedlagte skema angående genoptagelse af sport og fysisk aktivitet.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Efter operationen skal du være opmærksom på følgende symptomer, som kan være tegn på komplikationer.

- Tegn på betændelse, både overfladisk og inde i knæet: Varme, rødmen, hævelse, smerter/dunken og eventuelt feber.
- Tegn på dyb årebetændelse (blodprop i benet): Spændt, hævet og øm læg/underben. Eventuelt varme, rødmen og feber.
- Kraftige smerter.

Hvis du oplever nogle af ovenstående problemer uden for vores åbningstid, skal du kontakte din egen læge eller vagtlægen, og medbringe det lægebrev, som vi har givet dig.

## KONTROL

Når du skal have fjernet sting 10-14 dage efter operationen, kontrollerer lægen også dit knæ. Hvis vi vurderer, at det er nødvendigt med yderligere kontrol, aftaler vi det ved udskrivelsen og indkalder dig, når det er tid til kontrol.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

##### Artroklinikken, Hjørring

Tlf. 97 64 06 13

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 7.00 – 14.00

##### Ortopædkirurgisk Afdeling Hjørring

Tlf. 97 64 16 15