

Indsættelse af kunstigt knæled

Vi tilbyder dig at få en knæledsprotese. Den hyppigste årsag til at indsætte en protese i knæet er slidgigt, men kan også være forkert stilling af knæet, løst knæ og dårlig bevægelse af leddet. En forkert stilling kan for eksempel vise sig ved et hjulbenet knæ eller kalveknæ. Den vigtigste årsag til at indsætte en knæledsprotese er dog at mindske smerter og dermed forbedre din livskvalitet.

Ved operation med knæledsprotese vil 85 % opnå et godt resultat uden smerter og med god bevægelighed og god stabilitet. 15 % vil fortsat have smerter i nogen grad og begrænset bevægelse i leddet. Sandsynligheden for, at knæledsprotesen holder i 10 år, er cirka 95 %, og at den holder i 20 år, er cirka 90 %. Operationsmetoden har været anvendt i de sidste 40 år.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

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

Under operationen skal du ligge på ryggen. Du får lagt et drop i håndryggen og bliver tilkoblet overvågningsudstyr og herefter lokalbedøvet.

En sygeplejerske vasker dit knæ og det meste af benet med farvet sprit, der kan smitte af på lyst tøj. Vi sætter et klæde op, så operationsfeltet holdes sterilt, og så du ikke kan se selve operationen.

Lægen åbner knæleddet på forsiden af knæet, og fjerner meniskerne og det forreste korsbånd. Hvis du har forkert stilling af knæet, løsner lægen et af sideledbåndene, så knæet kan rettes op. Den nedslidte brusk og lidt af knoglen fjernes. Herefter sætter kirurgen først protsedelen på skinnebenet, derefter på lårbenet og, hvis det er nødvendigt, en protsedel på knæskallen. Hvis kun en afgrænset del af knæet er slidt kan det i nogle tilfælde lade sig gøre at indsætte en delprotese. Hvis det er aktuelt for dig, vil lægen have drøftet dette med dig ved forundersøgelsen.

Knæledsprotesen består af 3 dele



1. Protседelen på lårbenet består af rustfrit stål.
2. Protседelen på skinnebenet er af rustfrit stål eller titanium og består af en metalplade med køl, som går ned i marvhulen på skinnebenet.

Oven på metalpladen sidder hård plastik, som danner led med protsedelen på lårbenet.
3. Protседelen på knæskallen er af plastik.

Protседelene kan gøres fast til knoglerne med knoglecement, der binder som lim eller uden knoglecement hvor protesen har en overflade som knoglen vokser ind i.

Knoglecementen, som vi anvender, er af et fabrikat, som har været anvendt i mere end 30 år uden problemer.

Såret lukkes med metal-clips (agraffer) og dækkes med et plaster.

Bedøvelse under operationen

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 protese-delene bankes fast.

Du får antibiotika under og efter operationen for at mindske risikoen for betændelse. Operationen varer cirka 1-1½ time. Mens operationen står på, kan du lytte til musik, eller du kan få medicin, så du døser.

Når operationen er færdig, kører en portør dig til opvågningsafsnittet – også selvom du er vågen. Her bliver du tilbudt noget at drikke. Vi overvåger dig, indtil du er klar til at blive kørt på 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 kondicykel, svømning og gåture. Til informationsmødet får du gennemgået og udleveret et træningsprogram, det er en god ide, at du øver dig i at lave øvelserne inden din indlæggelse.

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. Overvej, om der er nogle af disse ting, du skal forberede:

- Afbestille hjemmehjælp i de dage, du er på sygehuset
- Lave aftaler om praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Have nem mad klar (små retter i fryseren)
- Indrette dit hjem, så det er klar, til du kommer hjem.

Drik rigeligt med væske

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

Husk at møde fastende

På operationsdagen skal du møde fastende på sengeafsnittet. Reglerne for faste er beskrevet i den pjese, du har fået udleveret af narkoselægen.

Vask dig inden operationen

Tag et bad om aftenen og om morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Undlad at smøre dig med creme, da det gør desinfektion vanskeligere. Tag rent tøj på. Undlad smykker, piercinger, ur og lignende genstande, der er samlested for bakterier. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

Du må ikke barbere dine ben forud for operationen, da små rifter kan give øget infektionsrisiko.

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 hud 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.

Kontakt os ved feber, sår eller betændelsestilstande

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, tilbyder dig mad og drikke, samt ikke mindst proteindrikke, som du bør tage imod. Protein er vigtigt for kroppen, når den skal genopbygge muskler, væv, blod og styrke immunforsvaret.

Ophold på sengeafsnittet

Mens du opholder dig hos os, er du indlogeret på en 4-sengsstue, hvor du må forvente, at der både kan være mænd og kvinder. Alle på stuen vil som regel have fået foretaget den samme type operation som dig.

Hurtigt ud af sengen

Allerede samme eftermiddag vil plejepersonalet vejlede dig i at komme op at gå med et gangredskab. Du må støtte fuldt ud på det opererede ben.

Træn med fysioterapeuten

Du skal desuden i gang med at træne, så du hurtigt lærer at gå på det nyopererede ben. Træningen består af øvelser, som stimulerer blodløbet, bedrer bevægeligheden i leddet og øger muskelkraften.

Der er træning med fysioterapeuten 2 gange om dagen undtagen søndag. Træning med fysioterapeuten foregår i hold.

Målet er, at du kan færdes med albuestokke – eller det gangredskab, du normalt bruger – samt at du selv kan komme ind og ud af sengen og klare bad og toiletbesøg. Hvis dette har voldt dig problemer før indlæggelsen, tager vi naturligvis hensyn til det.

Træn på egen hånd

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.

Skift 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 sidder i en lænestol, så brug gerne en skammel, så væsken kan løbe fra benet. Når du ligger i sengen, så hælv fodenden op over hjertehøjde. Vi anbefaler også, at du lægger en ispose på knæet flere gange dagligt.

Dagen efter operationen

Dagen efter operationen vækker vi dig tidligt og tilbyder dig et let morgenmåltid, inden du skal have røntgenfotograferet dit knæ.

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 smertescoringskema 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 blodpropper i benet. Medicinen får du 1 gang dagligt som tablet.

Hold maven i orden

Det er normalt, at maven kan gå i stå efter en operation. Det sker blandt andet, fordi smertestillende piller 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.

Hvis du får kvalme

Nogle patienter får kvalme og opkastning i dagene efter operationen. Det kan skyldes bedøvelsen, de smertestillende piller 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 på operationsdagen. Du vil normalt være indlagt i 1 døgn. 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.

Kontakt din egen læge

Når du kommer hjem, skal du bestille tid ved 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 med fra os. Hvis der er mistanke om infektion i knæet, eller der fortsat er sivning 2 uger efter operationen, vil vi gerne se dig til en kontrol i vores ambulatorium.

Hvis du er i behandling med blodfortyndende medicin, skal du aftale kontrol af dette hos din egen læge få dage efter udskrivelsen.

Sårpleje

Du skal skifte plasteret, hvis det har løsnet sig, eller hvis der siver væske igennem. Derudover skal det skiftes hver 7. dag. Så snart såret er tørt, er det ikke nødvendigt med plaster længere. Husk at vaske dine hænder, inden du skifter plaster for at undgå snavs og lignende. Hvis du ikke selv kan skifte plaster, kan du få hjælp fra pårørende eller hjemmeplejen.

Undgå svømmehal, havbad og solbadning

Vent med svømmehal og havbad til 4 uger efter operationen. Dit operationssår er typisk helet efter 4 uger, i nogle tilfælde kan der gå længere tid. Undgå desuden solbadning af arret.

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. Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, men din tilstand vil bedres over tid.

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

Vi gennemgår din medicinliste med dig, inden du bliver udskrevet, men i langt de fleste tilfælde skal du tage Pamol 2 stk. 4 gange dagligt, indtil du er smertefri.

Undlad at føre bil i tiden efter

Vi anbefaler, at du ikke selv kører bil de første 6 uger efter operationen, da benets kraft, bevægelighed og reaktionsevne er nedsat.

Forvent, at benet bliver misfarvet

Du må forvente en kraftig misfarvning af benet, helt ned til foden. Det er ganske ufarligt, men 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

Det tager 6 måneder at optræne et nyt knæ. Når din knæledsprotese kommer til at fungere godt, vil du kunne føre en almindelig tilværelse. Med en ihærdig træningsindsats er der også håb om, at du kan genoptage fysiske aktiviteter, som dit knæ måske har tvunget dig til at opgive.

I de første 4-6 måneder kan du dog 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.

Du kan opleve bedring af knæets funktion i op til 12 måneder efter operationen.

Ved 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. Vi gør desuden opmærksom på, at metallet i protesen kan aktivere alarmer i sikkerhedstjekket i lufthavne. Fortæl, at du er opereret i knæet.



KOMPLIKATIONER

Forvent nedsat følesans

Næsten alle, der får indsat en knæledsprotese, oplever nedsat følesans i et håndfladestort område på forsiden af knæet.

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. Kontakt os for vejledning.

Betændelse kan både opstå kort efter operationen, men i sjældnere tilfælde også på langt sigt.

Kontakt din læge ved tegn på blodprop

Hæver dit ben meget og vedvarende, har du smerter og rødme, kan det være tegn på en blodprop, som skal behandles med blodfortyndende medicin. Kontakt din egen læge, hvis du får symptomer på blodpropper

Får du smerter på langt sigt

Knæprotesen kan løsne sig eller blive slidt med tiden. Det kan vise sig ved, at der opstår smerter i knæet. Der er en sammenhæng mellem, hvor meget du belastar protesen og risikoen for, at den løsner sig. Risikoen er dog minimal.

KONTROL

Vi indkalder dig til kontrol i Fysioterapien cirka 2 måneder efter operationen.

Afhængigt af alder, anvendt implantattype og projektdeltagelse vil en del patienter blive indkaldt til røntgenundersøgelse 1 år, 2 år, 5 år og 10 år efter operationen, dette for at følge protesens forankring til knoglen. Du vil blive indkaldt til røntgenundersøgelsen via e-Boks.

Du kommer ikke til at tale med en læge til røntgenundersøgelsen, men vil blive kontaktet af en læge efterfølgende, hvis lægerne ikke er tilfredse med protesens placering.

Desuden vil du blive kontaktet per mail eller brev med henblik på besvarelse af et spørgeskema om dit nye knæs funktion og dine eventuelle smerter.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afsnit O4

Tlf. 97 65 30 50

Træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 14.30