

# Kikkertoperation af knæled

Du skal have foretaget en kikkertoperation (artroskopi) i dit knæled.

I nogle tilfælde laver vi en kikkertoperation for at stille en præcis diagnose. I andre tilfælde er det hensigten at fjerne eller reparere noget inde i knæet, fx fjerne ledmus og irriterede slimhinder eller reparere menisken og glatte ødelagt brusk ud.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Lægen, der skal operere, taler med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet. Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i hånddryggen.

Operationen foregår gennem 2-3 huller i huden. Lægen fører en 5 millimeter tyk kikkert ind i knæleddet gennem et af hullerne og arbejder med instrumenter gennem de andre huller. På kikkerten sidder et lille kamera, som sender billeder til en skærm på operationsstuen. Under operationen holdes leddet udspilet af saltvand, så lægen har overblik over hele leddet.

Til sidst bliver leddet tømt for vand, og lægen syer sårene sammen og lægger et plaster. Derefter får du forbindelse på.

Operationen varer 15 – 45 minutter.

Når operationen er afsluttet, bliver du vækket af bedøvelsen, mens du stadig er på operationsstuen. Efter operationen bliver du kørt til opvågningsafdelingen, hvor du bliver observeret, indtil du er helt vågen efter bedøvelsen.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Kontakt os, hvis du har sår på knæet

Du kan ikke blive opereret, hvis du har sår på knæet, da det giver øget risiko for betændelse efter operationen. Kontakt os derfor inden operationen, hvis du har sår på knæet.

### Køb smertestillende medicin

Vi anbefaler, at du køber smertestillende håndkøbsmedicin inden operationen, så du har det ved behov i den første tid hjemme.

### 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 dig inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

### Undlad at barbære ben

Du må ikke barbære benet inden operationen, da dette kan give små skader i huden, som øger risikoen for betændelse.

### 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 eller drikke mælkeprodukter fra 6 timer inden aftalen. Det gælder også pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand (ikke juice med frugtkød) samt the 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.

## EFTER OPERATIONEN

### Aftal at blive hentet af en pårørende

Når du cirka 2 timer efter operationen er helt vågen og frisk, bliver du udskrevet og kan tage hjem. 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.

### Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede kort tid efter operationen beder dig om at komme ud af sengen for at få dit eget tøj på og gå lidt omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

### Hold maven i orden

Det første døgn kan du forvente, at din tarm vil være påvirket af bedøvelsen og kan give kolikagtige smerter og en del luft i maven. Du kan dog selv afhjælpe smerter ved at komme op at gå, så snart du kan, og ved at drikke masser af væske – mindst 2 liter (9-12 glas) og spise fuldkost.

### Sig til, hvis du får smerter

Du kan have smerter efter operationen. Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har behov for mere, må du sige til. Det er vigtigt, at du ikke har flere smerter, end at du kan slappe af og også komme ud af sengen.

## NÅR DU KOMMER HJEM

### Aftal eventuelt at have en pårørende hos dig

Det kan være en god idé, at du har en voksen person hos dig de første 24 timer efter operationen. Din pårørende skal holde øje med eventuelle eftervirkninger fra operationen, narkosen eller medicin og sørge for, at du får hvile.

### 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 samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 1-6 uger efter denne behandling, men tal med lægen om netop dit behov.

### Brug benet skånsomt

Medmindre du har fået andet at vide, må du gerne støtte på benet med det samme. Det er vigtigt, at du forsøger at gå så normalt som muligt. Det vil sige, at du sætter hælen i gulvet, ruller frem over foden og sætter af med storetåen, samt at du ikke går med stift knæ. De første par dage bør du ikke gå mere, end hævelse og smerter tillader. Hvis der er behov for det, kan du få udleveret krykker på hospitalet. Du må cykle og lave lignende sportsaktiviteter, når hævelsen og smerterne er væk.

### Hvil med benet hævet over hjertehøjde

Når du hviler, skal du ligge med benet hævet, gerne over hjertehøjde. Læg eventuelt et par puder under benet.

### Fjern forbindingen

24 timer efter operationen kan du fjerne forbindingen. Du skal beskytte sårene med plaster de næste par dage. Når du har taget forbindingen af, må du gerne tage brusebad. Du må fjerne plastrerne på sårene efter 3 dage. Falder de af inden da, skal du sætte et nyt plaster på.

### Vent med at køre bil

Efter operationen er kraften i dit knæ svækket. Derfor kan du ikke køre bil lige efter operationen. Når du kan træde igennem med fuld kraft på det ben, du er blevet opereret i, og i øvrigt føler, at du har fuld kontrol over benet, må du køre bil.

### Forvent irritation i knæet

Det er normalt, at knæet er hævet og ømt i 1-2 uger efter operationen. Hævelsen og ømheden skal helst aftage lidt fra dag til dag.

Oplever du, at benet "skvulper" de første dage, skal du ikke blive nervøs. Det er helt normalt og skyldes en rest af saltvand fra operationen. Du kan også opleve, at det siver med væske fra de små huller, der er



lavet i huden i forbindelse med operationen. Du kan forvente, at det aftager i løbet af et par dage.

### **Modvirk smerter og hævelse**

Hvis knæet hæver og gør ondt, er det en god idé at lægge en ispose på det mange gange om dagen, da kulde dæmper både hævelse og smerter. Isposen skal ligge på knæet i 15-20 minutter ad gangen. Husk at pakke isposen ind i et håndklæde, så du ikke får forfrysninger. Du kan modvirke hævelse ved at sidde eller ligge med en par puder under knæet. Vip ofte med foden – gerne 20 gange hver time de første dage. Hvis knæet hæver meget, er det vigtigt, at du placerer det over hjertehøjde og vipper godt med foden.

### **Forvent nedsat følesans**

Du kan opleve nedsat følesans i et lille område på ydersiden af knæet. Det skyldes, at nogle nervetråde i huden er blevet beskadiget. Følesansen vender gradvist tilbage i løbet af nogle år.

### **Tag smertestillende efter behov**

Du kan have lette smerter eller ubehag i den første tid efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb.

## **KONTROL**

Hvis lægen vurderer, at det er nødvendigt, bliver du indkaldt til kontrol på hospitalet 6-8 uger efter operationen.

## **KONTAKT OG MERE VIDEN**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om kikkertundersøgelser, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'artroskopi'.



### **Kontakt**

#### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium, Thisted**

Tlf. 97 65 06 21

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

#### **Medicinsk og Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, Thisted**

Tlf. 97 65 01 10