

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Til patienter og pårørende

- Vi tilbyder dig at få et nyt knæ, her kan du læse om hele forløbet. Det er også en god idé at få en af dine pårørende til at læse informationen.
- Operationen varer ca. 1-1,5 time.
- Du kan tage hjem samme dag, som du er opereret.

Sammedagskirurgi

Du har taget imod tilbuddet om ambulantly operation af dit knæ. Det er vigtigt, at du har en støtteperson, som kan deltage i et informationsmøde/knæseminar, kan være med på sygehuset hele operationsdagen og være hos dig det første døgn efter operationen. Under opholdet vil der være forplejning til dig og din støtteperson.

Du bliver den første på operationsprogrammet og vil være klar til at gå hjem i løbet af eftermiddagen. Du vil være væk fra afdelingen i cirka 4 timer. Din støtteperson kan vente på stuen eller i forhallen, han/hun skal blot være til at få fat på.

- Føler du dig ikke klar, eller er der andet, som gør, at du ikke kan gå hjem samme dag, er der mulighed for, at du kan blive om natten.
- Din støtteperson skal også være tryk ved, at du udskrives, og kan sige fra til hver en tid.
- Din støtteperson skal, på operationsdagen, kunne hente den medicin du skal have efter udskrivelsen på apoteket, være med ved træning med fysioterapeut/plejepersonale, deltage i samtaler om udskrivelser og være i stand til støtte dig fysisk og psykisk under hele forløbet.

Sådan forbereder du dig til operation

Knæseminar

Før operationen skal du sammen med din støtteperson til et møde der varer cirka 1-1,5 time. Her vil en sygeplejerske, læge og fysioterapeut give en grundig gennemgang af forløbet.

Der vil være mulighed for at stille spørgsmål - skriv derfor gerne dine spørgsmål ned.

Kontakt os ved sår og betændelse

Det er vigtigt, at huden omkring operationsstedet er helt.

Får du sår, rifter, bumser eller myggestik i og omkring operationsstedet, skal du nævne det til knæseminaret eller kontakte sengeafsnittet, hvor du skal opereres.

Hold dig fysisk aktiv

Jo bedre fysisk form du er i før operationen, jo bedre og nemmere forløb får du.

Træning kan være:

- daglige gåture
- cykling - gerne på en kondicykel
- svømning
- trappegang

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Spis fornuftigt

Det er vigtigt at spise proteinrig mad op til en operation. Proteiner finder du i kød, fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, mandler og nødder.

Kosten bruger kroppen til at opbygge muskler, hele sår og til at styrke dit immunforsvar.

Medicin

Gigtmedicin: Pause 7 dage før operation.

Naturmedicin (f.eks. fiskeolie): Pause 14 dage før operation.

Vi anbefaler, at du tager 1 multivitamin dagligt 2 uger før din operation.

Blodfortyndende medicin

Hvis du får blodfortyndende medicin, kan der være særlige regler. Vær opmærksom på at du har fået præcis besked om netop den slags medicin, du får. Er du i tvivl, skal du kontakte afdelingen.

Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestoppet efter operationen.

Alkohol

Et alkoholforbrug på mere end 4 genstande dagligt øger risikoen for komplikationer som sårproblemer, infektioner, lungeproblemer og forlænget indlæggelsestid. Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Dagen før operation

Faste

De sidste 6 timer før du møder på afdelingen må du ikke spise mad eller drikke mælkeholdige produkter.

Indtil 2 timer før du møder må du drikke klare/tynde væsker, fx vand, saft, juice u. frugtkød, sodavand, sort kaffe eller te (uden mælk).

De sidste 2 timer før du møder må du intet indtage.

Du får informationer om fasteregler af narkoselægen/sygeplejersken.

Bad før operation

For at undgå infektion skal bakterieantallet på huden være så lavt som muligt før operationen. Hele kroppen vaskes med almindelig sæbe om morgenen før operationen.

På operationsdagen

Når du kommer til afdelingen, fortæller vi dig, hvornår vi forventer at operere dig.

Ved ankomsten vil du blive gjort klar til operation.

Personalet klipper håret i knæområdet, og du får sygehus tøj på. Lægen, som skal operere dig, sætter et kryds på det knæ, du skal have opereret.

Vi anbefaler du medbringer: Medicin, det gule sundhedskort, toiletsager, behageligt tøj, kontaktadresser på pårørende, hjælpemidler, underholdning og digitale enheder som mobiltelefon.

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

Når du er opereret, bliver du kørt på opvågningsstuen. Senere kommer du tilbage til sengeafdelingen. Der bliver taget røntgen af dit opererede knæ.

- Straks efter operationen begynder genoptræningen af dit nye knæ.
- Normalt må du støtte fuldt ud på det opererede ben.
- Du får hjælp til at komme ud og ind af sengen 2-4 timer efter operationen.
- For at forebygge blodpropper får du medicin for dette på operationsdagen.

Træn med fysioterapeuten

Fysioterapeuten træner med dig 1-2 gange om dagen. Herudover træner du selv i løbet af dagen.

- Fysioterapeuten underviser dig i at gå med albuestokke og gå på trapper.
- Du får et program, du skal træne efter, når du kommer hjem. Afdelingens fysioterapeut vil vise dig de nødvendige træningsøvelser.
- Får du brug for hjælpemidler, udleveres det under indlæggelsen.

Alle aktiviteter er træning: toiletbesøg, være oppe i eget tøj og gå til madvognen.

Smertestillende medicin

Du kan forvente at få smerter efter operationen. Vi kan ikke gøre dig 100 % smertefri, men du skal fortælle personalet, når du begynder at få ondt, så du kan få smertestillende i tide. Så længe du har ondt, skal du have smertestillende. Det er vigtigt, at du er smertedækket, så du kan træne, også efter du er kommet hjem.

Ved udskrivelsen vil du få udleveret medicinliste og blive orienteret om den medicin, du skal tage.

Udskrivelse

For, at du kan komme hjem, skal du:

- være acceptabel smertedækket.
- have en plan for, hvordan du håndterer din smerte.
- kunne dine øvelser og gå sikkert med stokke.
- have acceptabel blødning fra såret.

Når du kommer hjem

Har du behov for vejledning om aftenen eller om natten efter din udskrivelse, kan du ringe til den afdeling, hvor du er blevet opereret.

3 måneders sygemelding

For de fleste drejer det sig om 3 måneder. Ved tungt arbejde eller et arbejde, der belaster knæet, kan det blive længere tid.

Hævet og varmt knæ

Det er normalt, at dit knæ hæver og føles varmt, det vil aftage med tiden. Du kan også opleve, at du bliver blå fra knæet og ned i foden - det er også helt normalt, men det forsvinder af sig selv indenfor 4-8 uger. Træner du for meget, vil dit ben hæve, blive varmt og gøre mere ondt. Derfor er det vigtigt, at du efter øvelserne ligger med benet hævet over hjertehøjde.

Fjernelse af metalklips

Når du skal til kontrol ved fysioterapeuten, får du efterfølgende fjernet metalklipsene. Du skal møde i Planlagt Kirurgi, hvor begge ting foregår.

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Plaster

Plastret over dit operationssår skal først skiftes 7 dage efter operationen med mindre, det er fyldt med væske. Du får 2 plaster med hjem, så du selv kan skifte det på 7. dagen. Tag plasteret af og tag et bad uden plastret. Dup tørt med et rent håndklæde eller lad det lufttørre. Sæt et nyt plaster på.

Plasteret kan tåle brusebad. Bøj benet ca. 30 grader når du påsætter plastret.

Pleje af ar

Arret er helet op, når der ikke er flere sårskorper. Du må gerne smøre arret med uparfumeret fugtighedscreme. Både på langs og på tværs af arret.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du beskytter arret mod sollys enten ved at dække arret eller bruge solfaktor 50 det første år.

Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte afdelingen, hvor du blev opereret. Hvis Planlagt Kirurgi, Grindsted er lukket, skal du kontakte Ortopædkirurgisk Sengeafsnit i Esbjerg.

Tegn på betændelse:

- Rødme omkring såret
- Feber
- Udtalt hævelse
- Tiltagende smerter/ømhed.

Svømmehal, spa og karbad

Du må først gå i svømmehal, spa og karbad, når sårskorperne er forsvundet, altså når såret er helet.

Mave- og tarmfunktion

Du får medicin for at få din mavefunktion i gang igen. Det er ikke altid, at maven fungerer normalt, når du kommer hjem. Du får råd om forskellige tiltag. På apoteket kan du også få råd og vejledning i, hvilket medicin du skal købe.

Alment velbefindende

Du kan være træt i ugerne efter operationen.

Husk at tage et hvil flere gange om dagen med benet over hjertehøjde

Du fortsætter med din daglige træning derhjemme. Det er dit eget ansvar, at du får lavet dine øvelser. På den måde får du den bedst mulige funktion af dit nye knæ.

Tandlæge

Det er vigtigt, at du fortæller din tandlæge, at du har et kunstigt knæ for at forebygge betændelse. Tandlægen kan så tage stilling til, om du skal have antibiotika ved eventuel behandling.

Ud at rejse

Metallet i dit knæ kan udløse alarmer i sikkerhedskontrollen i lufthavnen. Er det tilfældet, forklarer du blot, at du har et kunstigt knæ.

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Komplikationer

Risiko for betændelse

Når du har fået et nyt knæprotese kan der være en lille risiko for betændelse. Derfor får du under og efter operationen forebyggende antibiotisk behandling. Hvis du får betændelse i knæet, kan det blive nødvendigt at behandle dig i længere tid med antibiotika. Det kan også blive nødvendigt, at du får rensset knæleddet ved en operation.

Løsning af potesen

Knæpotesen kan løsne sig eller blive slidt med tiden. Det viser sig ved smerter og måske fornemmelse af løsning.

2 ugers kontrol ved fysioterapeut

Tidspunktet står på indkaldelsesbrevet.

Fysioterapeuterne undersøger funktionerne i dit knæ og taler med dig om træning og dagligdagen.

Printvenlig symptomguide

En guide som fortæller dig, hvordan du skal forholde dig til dine symptomer efter operationen. Læs symptomguiden på side 6.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus og Grindsted Sygehus

Sammedagskirurgi - Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Symptom	Grøn Alt er normalt.	Gul Kontakt den afdeling, hvor du er opereret. Planlagt Kirurgi, Grindsted 79 18 91 00 (lukket i weekender) Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, Esbjerg 79 18 21 51	Rød Kontakt den afdeling, hvor du er opereret. Planlagt Kirurgi, Grindsted 79 18 91 00 (lukket i weekender) Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, Esbjerg 79 18 21 51
Smerter	Du har moderate smerter i hvile og ved aktivitet. Det hjælper, når du tager smertestillende.	Du har mange smerter i knæet. De reduceres ikke selvom, du tager ekstra smertestillende eller bevæger dig mindre.	Du er faldet, eller du har gjort en bevægelse, og du har fået meget kraftige smerter og kan ikke støtte på benet. Ring 112.
Hævelse	Dit ben på den opererede side er hævet. Hævelsen aftager, når du ligger med benet eleveret over hjertehøjde 1/2 time 4 gange dagligt. Samtidig laves 25 venepumpeøvelser.	Dit underben på den opererede side er hævet, varmt og rødt. Det hjælper ikke at ligge med benet hævet eller tage smertestillende. Når du trykker på lægmusklen, er der kraftig ømhed.	Du har voldsomme smerter.
Operations-såret	Der er lidt væske på plasteret, men det udvikler sig ikke væsentlig.	Det siver så meget, at plasteret bliver fyldt og skal skiftes dagligt eller oftere.	Såret er rødt, hævet og ømt og siver konstant.
Feber	Dit knæ føles varm, men du har ikke feber.	Du har feber, og dit operationssår er tiltagende hævet, rødt og ømt.	Du har høj feber og kulderystelser.
Forstoppelse	Du har gang i maven, men ikke så ofte, som du plejer. Tag afføringsmiddel som aftalt ved udskrivelsen.	Selv om du tager afføringsmiddel, har du ikke haft gang i maven i flere dage. Du føler dig generet af det med nedsat appetit eller kvalme.	Du har slet ikke gang i maven, og du har stærke smerter mavesmerter, spændt mave, kvalme/opkastning. Kontakt egen læge eller vagtlægen.
Træthed	Du er mere træt, end du plejer at være.	Du sover meget af dagen og har ingen kræfter. Du er svimmel og kaster måske op.	Du besvimer, har hallucinationer og falder ofte i søvn.
Appetit	Du har let nedsat appetit.	Du får ikke din medicin pga. kvalme og opkastning.	Du kaster op og kan ikke holde maden i dig. Kontakt egen læge eller vagtlægen.
Uro i benet	Dit ben føles tungt. Du har måske uro i benet. Kan afhjælpes ved, at du går eller med smertestillende.	Du har en sovende fornemmelse i benet.	Du har nedsat/ophævet følesans i benet, og du kan ikke gå på benet.