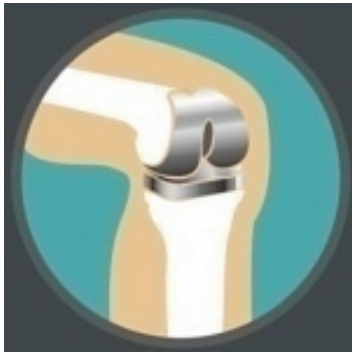


Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Til patienter og pårørende

- Vi tilbyder dig at få et nyt knæ. Her kan du læse om hele forløbet.
- Det er en god idé at få en af dine pårørende til at læse informationen.
- Operationen varer ca. 1-1,5 time.
- Du er indlagt i 1-2 dage. De fleste udskrives dagen efter operationen.

Billedet nedenfor illustrerer et kunstigt knæ.



Hvad er et kunstigt knæ?

Et kunstigt knæ giver vi til patienter med slidgigt i knæet. Et nyt knæ mindsker smerter og øger livskvaliteten.

Ved operationen erstatter vi knæleddet med et kunstigt led, som fungerer og er opbygget som et normalt knæled.

Sådan forbereder du dig til operation

Knæseminar for alle knæpatienter

Før operationen skal du til et møde, der varer 1,5-2 timer. 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.

Kunstigt knæ (knæalloplastik)

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.

Eksempler på gode fysiske øvelser:

Øvelser i hverdagen: Daglige gåture, cykle, gerne kondicykel, svømning, trappegang.

Øvelser i sengen: Pres dit knæ ned i madrassen, så musklen i låret spænder. Løft derefter låret op med strakt ben.

Øvelse på stol: Bøj og stræk knæet. Bøj benet ind under stolen, så du bøjer så meget, du kan.

Lav øvelserne 3 gange om dagen. Gentag 15 gange.

Træningen må ikke få dit knæ til at hæve eller forværre (eventuelle) smerter.

Lav eventuel færre øvelser.

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.

Gør klar til du kommer hjem

Overvej, om du skal forberede følgende:

- Afbestille eventuel hjemmehjælp i de dage du er på sygehuset.
- Arrangere hjemtransport.
- Lave aftaler med pårørende til praktisk hjælp.
- Have nem mad klar (små retter i fryseren).

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.

Imens du er indlagt, får du medicin som forebygger blodpropper i benet.

Bedøvelse

Som patient møder du anæstesiafsnittet både ved forundersøgelse, hvor du kommer til samtale med en anæstesilæge/sygeplejerske, og på operationsdagen, hvor anæstesilægen/sygeplejersken bedøver dig før operationen. Bedøvelsen bliver altid planlagt individuelt, så vi tager hensyn til lige præcis dig, indgrebet, din helbredstilstand og dine behov. Medbring en opdateret medicinliste.

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.

Kunstigt knæ (knæalloplastik)

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 aftenen før/eller om morgenen før operationen.

På operationsdagen

Når du kommer til afdelingen, fortæller vi dig, hvornår vi forventer at operere dig. Der er mange aktiviteter i gang på vores afdeling, så der kan opstå ventetid.

Det er en god idé at medbringe læsestof, så virker tiden knap så lang.

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

Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

Smerter

I tiden efter operationen vil du opleve smerter omkring knæet. Du kan derfor have behov for smertestillende medicin.

Du vil få fast medicin de første 2 uger og ved behov. Smerterne skal være udholdelige, så du har lyst til at træne og bruge dit knæ. Det er derfor vigtigt, at du tager ekstra smertestillende, når du har smerter.

Hurtigt ud af sengen

Allerede samme dag som du er blevet opereret, vil vi hjælpe dig med at komme op af sengen og ud at gå med en gangvogn. Du må støtte fuldt ud på det opererede ben.

Røntgen

Du skal i røntgen samme dag, som du er blevet opereret.

Træn med fysioterapeuten

Dagen efter operationen starter din træning med en fysioterapeut. Du bliver instrueret i at gå på trapper og med albuestokke. Du træner 2 gange om dagen med fysioterapeuten.

Træn på egen hånd

Du skal også træne på egen hånd i løbet af dagen. Alle aktiviteter er træning: Toiletbesøg, gå til madvognen og være oppe i eget tøj.

Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Når du kommer hjem

Forsæt med at træne hjemme

Du skal selv træne, når du kommer hjem. Afdelingens fysioterapeut vil vise dig de nødvendige træningsøvelser.

3 måneders sygemelding

Har du et arbejde som belaster knæet, kan det forlænge sygemeldingen. Aftal det individuelt med lægen.

Husk smertestillende medicin

Vi gennemgår din medicinliste med dig og vejleder dig i smertestillende medicin, inden du bliver udskrevet.

Der laves en elektronisk recept, som kan bruges på alle apoteker.

Dæmp dine smerter med ispose

Pak en ispose (fx frosne ærter) i et viskestykke og læg den på dit knæ i 20 min. af gangen. Mange vil opleve smerter i lår- og lægmusklen under og efter træning, det er normalt.

Når du har trænet, skal du ligge med benet højt (over hjertehøjde). Brug eventuel nogle puder til at få benet højere op.

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.

Forvent nedsat følesans

Nedsat følesans eller føleforstyrrelser er normalt. Oftest forsvinder det med tiden.

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.

Sårpleje

Du skal skifte plaster, hvis det har løsnet sig eller væske siver igennem. Et plaster må sidde op til 7 dage. Når såret er tørt, er det ikke nødvendigt med plaster længere. Du får plaster med hjem fra afdelingen.

Pleje af ar

Et døgn efter metalklipsene er fjernet, er arret helet op. Du må gerne smøre arret med uparfumeret fugtighedscreme. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du beskytter arret mod sollys enten ved at dække arret eller bruge solfaktor 50.

Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte afdelingen, hvor du blev opereret.

Tegn på betændelse:

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

Kunstigt knæ (knæalloplastik)

Svømmehal, spa og karbad

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

Hvornår må jeg køre bil?

Du må køre bil 4-6 uger efter operationen, når dit knæ er stabilt, og du ikke tager smertestillende medicin, der er mærket med rød advarselstrekant.

Ind- og udstigning af bil

Når du skal stige ind eller ud af en bil, er det en god ide at køre sædet tilbage og tippe ryglænet bagud. Det giver plads til dit nyopererede knæ. Læg en plastikpose på sædet, så kan du bedre dreje dig.

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.

Kontrol ved fysioterapeut

Efter 2 uger skal du til kontrol ved fysioterapeuten på sygehuset i Grindsted. Fysioterapeuten kigger på, hvordan det går med din genoptræning og vejleder dig.

Printvenlig

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

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.