

Kikkertundersøgelse i knæled (knæartroskopi)

Til patienter og pårørende

Sådan forbereder du dig til operation

På operationsdagen

Du møder fastende og kommer hjem samme dag, som du bliver opereret.

Du må ikke have sår, bumser, rifter eller myggestik i og omkring operationsområdet. Er du i tvivl, så kontakt os.

Lægen informerer dig om operationen, og du får mulighed for at stille spørgsmål.

Faste

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

Indtil 2 timer før (børn indtil 18 år: indtil 1 time 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 (børn indtil 18 år: indtil 1 time før) 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.

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.

Hvordan forholder jeg mig efter operationen?

Smertestillende medicin

Efter en operation kan du ofte have behov for smertestillende medicin.

Som udgangspunkt anbefaler vi, at du selv anskaffer tabl. Paracetamol 500 mg. (sælges f.eks. som Pamol, Pinex, Panodil eller Pinemol) og evt. tabl. Ipren 200 mg. En grundlæggende smertebehandling for voksne består af Paracetamol 500 mg., 2 tabl. 3-4 gange dagligt, og evt. tabl. Ipren 200 mg. 1-2 tabl. 2-4 gange dagligt.

Hvis vi ikke regner med, at smertebehandlingen med håndkøbsmedicin tager dine smerter, vil du enten få medicinen udleveret fra afdelingen, eller kunne hente medicinen på et apotek.

Kikkertundersøgelse i knæled (knæartroskopi)

Hvis du oplever sviende fornemmelser i maven, sure opstød eller lignende, skal du stoppe med smertebehandlingen, og kontakte din egen læge.

Du er altid velkommen til at spørge personalet, hvis du er i tvivl.

Bad

Du må ikke anvende badekar eller svømmehal, før trådene er fjernet eller opløst, og såret er helet.

Vær opmærksom på betændelse

Hvis der opstår betændelse, skal du kontakte din egen læge eller vagtlægen.

Tegn på betændelse:

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

Plaster

Du har et plaster på inderst og et elastikbind yderst.

Du må fjerne elastikbind og plaster efter 24 timer. Du kan herefter tage bad uden plaster, skylle med rent vand, tørre med et rent håndklæde og sætte et nyt plaster på.

Du får plastre med hjem.

Hævelse

Du skal holde benet højt for at mindske smerter.

Du kan lægge is, for eksempel en pose frosne ærter pakket ind i et klæde, på knæet 10-20 minutter flere gange dagligt. Det virker smertestillende.

Bruskskade

Lægen vil efter operationen informere dig, om du har en bruskskade eller ej. Er det tilfældet, skal du IKKE lave genoptræningen som vist på side 3.

Genoptræning

Du skal med det samme begynde med bevægeøvelser og styrketræning af knæet, se mere om det på side 3.

- I starten bør du træne lidt ad gangen men flere gange i løbet af dagen.
- Du må gå med fuld støtte på benet.
- Du skal bevæge knæet igennem, det vil sige bøje og strække knæet helt ud.
- Forsøg så vidt muligt at gå som du normalt gør.
- Undgå at holde fod og knæ stive.
- Træn til smertegrænsen, lyt til knæet.
- For hver gang skal du øge belastningen, træningsmængden og sværhedsgraden af øvelser.
- Efter træning kan du bruge is og få benet opad.

Sygemelding

Sygemelding afhænger af dit arbejde og rådgives individuelt.

Kikkertundersøgelse i knæled (knæartroskopi)

Transport

Du må ikke selv køre i bil lige efter operationen. Du må køre bil, når du har din vanlige gangfunktion igen.

Som udgangspunkt skal alle patienter selv sørge for transport og selv betale kørselsudgifterne. Der er dog nogle få undtagelser. Læs om Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus' Transport og befordringsgodtgørelse på www.sydvestjysksygehus.dk

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus

Kikkertundersøgelse i knæled (knæartroskopi)

①



②



- Sæt benet på en skammel eller en trappe.
- Bøj og stræk skiftevis indtil det strammer eller gør ondt i knæet.
- Slut øvelsen af med at holde benet maksimalt bøjet i 3 x 30 sekunder med en kort pause imellem.

①

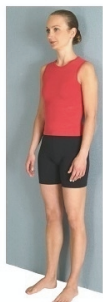


②



- Sid med benene strakt frem foran dig.
- For at strække knæet - pres knæet ned mod en pude eller køkkenrulle.
- Hold knæet maksimalt strakt i 3 x 30 sekunder med en kort pause imellem.
- Fortsæt med at presse knæhasen ned i puden bøj efterhånden op i fodleddet og løft hælen fra underlaget. Hold hvert pres så længe du kan, i op til 10-15 sekunder, og gentag indtil lårmusklen strammer og sitrer.

①



②



- Stå med ryggen imod en væg. Hav en hoftebreddes afstand imellem benene. Placerer fødderne ca. halv meter ud fra væggen. Husk at holde meget vægt på begge ben.
- Glid ned ad væggen og pres ballerne sammen.
- Glid efterhånden længere ned. Det øger kravet til muskelstyrken.
- Gentag så mange gange du kan - indtil udtrætning.



- Stå med stor afstand mellem fødderne.
- Læg skiftevis kropsvægten ud over venstre og højre ben.
- Øg sværhedsgraden ved gradvist at få mere kropsvægt og dermed belastning ud på benene.
- Jo mere afstand du har mellem fødderne jo sværere bliver øvelserne.
- Genstag så mange gange du kan - indtil udtrætning.