Knæartroskopi

Information om knæoperation

Med denne patientinformation vil vi fortælle om de forberedelser og undersøgelser, som du skal igennem inden kikkertoperationen i dit knæ. Samtidig håber vi at kunne besvare nogle af de spørgsmål, som du eventuelt måtte have i forhold til indlæggelse, operation og efterforløbet.

Det er vores erfaring, at man som patient spares for mange bekymringer og overraskelser, når man på forhånd ved, hvad der skal ske. Det er derfor en god idé at læse denne information grundigt.

Kikkertoperation i knæet (artroskopi)

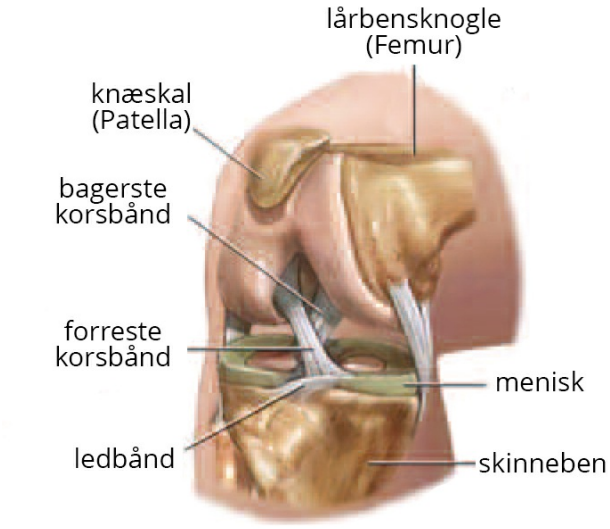
Ved artroskopi undersøges knæet ved hjælp af en tynd kikkert, og finder man ved undersøgelsen ødelagt meniskvæv eller lignende skader, kan man fjerne eller udbedre disse samtidigt.



Ved artroskopi i knæleddet kan bla ses skader og irritationer på:

- Brusk, dvs. overfladebeklædningen på knoglerne inde i knæet
- Slimhinden
- Den indvendige og udvendige menisk
- Korsbånd

Speciallægen vurderer i forbindelse med selve kikkertundersøgelsen, om det er muligt at udbedre eventuelle skader.



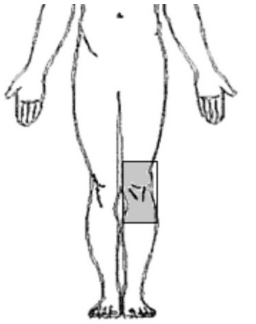
Forberedelse

Af hensyn til risikoen for infektioner kan du ikke blive opereret, hvis du har sår, rifter, skrammer eller "bumser" på eller i nærheden af operationsfeltet, og du må ikke have større sår andre steder på kroppen. Infektioner (f.eks. i tænder eller urinveje) skal være behandlet inden operationen.
Er du i øvrigt sund og rask, dvs. i god ernæringstilstand, og undlader du rygning og alkoholindtag, har du de bedste muligheder for hurtig sårheling.
Om morgenen på operationsdagen bedes du tage et brusebad – der må gerne anvendes sæbe – men ingen bodylotion.

På operationsdagen bedes du barbere evt. behåring på benet ifølge barberingsvejledningen.

Vejledning om barbering til knæoperation

Til artroskopi på venstre/højre ben, skal følgende hudområde barberes:
Der skal barberes ca 15 cm over og neden under knæet, både for og bag på knæet.
Barberingen må først foretages på selve operationsdagen og skal foretages med en elektrisk barbermaskine eller en hårklipper.



Hjemlige forhold

Før kikkertoperationen er det vigtigt, at du forbereder dig på at komme hjem. Dette gør du ved at:

- Skabe plads mellem møblerne
- Købe ind til ugerne efter udskrivelsen.
- Det er en god ide at lave mad og fryse ned.
- Lave aftaler med familie/venner eller hjemmepleje om hjælp efter udskrivelsen.

På operationsdagen

Du møder på sengeafdelingen på hospitalet på det aftalte tidspunkt. Her vil du blive modtaget af en sygeplejerske, der vil vise dig til rette og foretage de nødvendige forberedelser inden operationen og besvare eventuelle spørgsmål.

Du skal under operationen have hospitalstøj på.

Af hensyn til forbindingen efter operationen bør du medbringe bukser med brede ben, f.eks. joggingbukser, til at tage på, når du skal hjem samt flade sko.

Før operationen kommer kirurgen og narkoselægen og hilser på dig, taler med dig om bedøvelsen og svarer på eventuelle spørgsmål.

Faste

Det er vigtigt, at du er fastende før bedøvelsen. Fastereglerne betyder, at du må spise fast føde (inkl. slik) og drikke mælkeholdige væsker indtil 6 timer før mødetidspunktet. Du må drikke vand, saft, juice samt kaffe eller te uden mælk/fløde indtil 2 timer før mødetidspunktet. Vi anbefaler, at du drikker 1 glas sød saft eller juice 2 timer før mødetidspunktet.

Sædvanlig medicin

Får du blodfortyndende medicin som f.eks. Marevan eller Marcoumar, skal du som hovedregel holde pause med dette 5 dage før operationen. Aftal med kirurgen, hvordan det videre forløb med hensyn til kontrol af blodprøver og opstart af medicin efter operationen skal foregå.

Har du sukkersyge, vil vi tilstræbe, at operationen foretages først på dagen. Du skal ikke tage hverken insulin eller tabletter forud for operationen. Men du skal medbringe din sædvanlige sukkersygemedicin.

Vi kontrollerer dit blodsukker ved indlæggelsen og efter operationen.

Al anden medicin, herunder blodtryksregulerende og hjertestyrkende, skal tages som sædvanligt.

Du bedes medbringe din sædvanlige medicin.

Operationen

Operationen varer ca. 15-25 minutter. Du er i fuld bedøvelse under hele forløbet. Ved operationens afslutning indgives der lokalbedøvelse i huden omkring knæleddet. Indstiksstederne fra kikkerten og instrumenterne syes med få sting, og der anlægges en forbinding, som skal fjernes efter 1 døgn.

Lige efter operationen

Lige efter operationen kommer du over på opvågningsstuen og vil være klar til at få dit eget tøj på i løbet

af ca. ½ time.

Når du er klar, får du en samtale med den kirurg, der har opereret dig. Kirurgen fortæller, hvad der er konstateret ved kikkertoperationen, hvad der er gjort og om det forventede efterforløb. Under denne samtale er det en god ide at have en pårørende/bisidder med.

Du må ikke selv føre bil, cykle eller tage bussen efter operationen, og vi anbefaler, at du følges med en voksen person hjem. Hjemtransporten kan foregå i almindelig personbil med chauffør. Det kan være en god ide at sidde på bagsædet med det opererede ben oppe på hjemturen.

Dagen efter operationen må du fjerne bandagen og evt. påsætte mindre plastre på indstiksstederne. Efter 2 døgn, når sårene er tørre, og evt. sivning er ophørt, må plastrene fjernes. På dette tidspunkt må der gerne komme vand på indstiksstederne, dvs. du må gå i brusebad, uden at indstiksstederne er dækket over. Men du skal undlade karbad, svømmehaller og havbad indtil sårene er fuldstændig lægte.

Stingene over indstiksstederne anbefales fjernet hos egen læge ca 14 dage efter operationen.

De første uger efter operationen

Når der fjernes ødelagt meniskvæv eller andet væv i knæet, efterlades der et sår inde i knæet. Dette sår skal have tid og ro til at hele ligesom ethvert andet sår.

De bedste helingsbetingelser opnås ved at give knæet ro de første to uger efter operationen. Dvs. bliv derhjemme, hold benet opad og anvend gerne ispose de første dage efter operationen. Isbehandlingen er et suplement til det smertestillende medicin. Isen må ikke ligges direkte på huden , men gerne med et klæde imellem.

I de to første uger efter operationen anbefales det, at du kun går omkring i hjemmet til de højest nødvendige formål, dvs. toiletbesøg og bevægelse mellem stue, soveværelse og køkken. Det er normalt ikke nødvendigt eller nogen fordel at anvende krykkestokke i denne periode. Du skal forsøge at gå så normalt som muligt, evt. med lidt kortere skridt og i langsommere tempo, for ikke at halte.

Smertestillende til de første par dage udleveres ved udskrivelsen sammen med en mundtlig og skriftlig vejledning. Den største smertestillende effekt opnås dog ved aflastning og benet højt løftet, samt evt. en ispose henover knæet. Det anbefales ikke at ligge en pude under knæet.

I de første uger vil knæet oftest være hævet, lidt varmt og ømt. Dette er normalt og er tegn på, at såret i knæet er i gang med at hele. Knæet kan dog være hævet i meget længere tid, uden at det er tegn på, at der er noget galt.

Hvis helingen forløber hurtigt, er knæet klar til at øge belastningen med forsigtighed to uger efter operationen. Hvis knæet ikke er ømt længere og ikke hævet, kan du begynde at gå mindre ture på få 100 meter udendørs. Hæver knæet eller bliver det meget ømt herefter, er det for tidligt at øge belastningen yderligere. Og i de næste 2 til 4 uger kan der eksperimenteres med at gå længere, men aldrig mere end at yderligere hævelse af knæet undgås.

Du må selv køre bil, når du gøre det på betryggende vis, jvf. færdselsloven. Ofte efter 2-4 uger.

Sygemelding

Er efterforløbet hurtigt, og har du stillesiddende arbejde, kan du forvente at være sygemeldt mellem 2- 6 uger og med hensyntagen til knæet. Har du mere fysisk arbejde, f.eks. hårdt benbelastende arbejde, kan det være nødvendigt med en længere sygemelding.

Genoptræning

Der er vedhæftede øvelser til de første 2 -3 uger efter operationen. Oftest vil du også blive henvist til yderligere optræning ved en fysioterapeut. Det aftales individuelt med den opererende læge. Ligeledes er det vigtigt at du flere gange dagligt sikrer, at du kan strække knæet helt samt bøje knæet, der hvor det er naturligt ex. ved påklædning og lign. Uhensigtsmæssig meget træning de første 6 uger efter operation kan bevirke, at såret inde i knæet kommer til at hele langsommere og derved giver et længere efterforløb.

Du kan vende tilbage til almindelige hverdagsaktiviteter og sport i takt med at det foregår problemfrit og uden at halte. Provokeres knæet til mere hævelse, er det vigtigt at holde pause inden aktiviteten genoptages. Nedenstående er kun vejledende.

Link til øvelser

Motionscykel uden modstand 2-4 uger, efter aftale med lægen
Svømning (crawl) efter ca. 4 uger, hvis sårene er lægte.
Løb kan startes forsigtigt op tidligst efter 6 uger, forudsat at det forgår problemfrit.
Kontaktsport 6-12 uger, forudsat at løb forgår problemfrit.

Der kan forventes at være lidt ømhed i knæet ved hård fysisk belastning op til ca. 12 måneder efter operationen

Få patienter kan have et meget langvarigt efterforløb, og det endelige resultat efter operationen kan først forventes at være opnået 1 år efter operationen.

Ambulant kontrol

Der aftales normalt ikke efterkontrol.

Komplikationer

Betændelse

I meget sjældne tilfælde kan der opstå betændelse i knæet efter operationen. Under 0,5 promille oplever dette. Lidt oftere kan der forekomme rødme og irritation ved indstiksstederne. Dette er ufarligt og forsvinder efter trådfjernelse.

Årebetændelse

Der er ca. 1% risiko for årebetændelse, som kan medføre en blodprop i benet.

Nerveskade

Beskadigelse af de små nerver i huden omkring knæet kan i meget sjældne tilfælde forekomme. Dette

kommer på længere sigt ikke til at give problemer.

Manglende effekt af indgrebet
Patienter med moderat eller megen slidgigt i knæet kan risikere, at der ikke opnås væsentlig effekt af indgrebet.

Kontakt os
Du er altid velkommen til at kontakte personalet, hvis du har spørgsmål til din operation eller tiden efter.

HUSK AT MEDBRINGE DENNE PJECE VED INDLÆGGELSEN.