

Hjemme igen efter kikkertoperation for bruskskade i knæet

Du er blevet kikkertopereret i knæet og har enten fået fjernet bruskstykker, hæftet løs brusk på plads eller borehuller for at hele din bruskskade med arvæv.

Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen. Det har betydning for, hvor godt du kommer dig.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på.

Reager på symptomer

Det er vigtigt, at du holder øje med, hvordan dit sår heler, når du er kommet hjem. Du skal reagere, hvis du får et eller flere af disse symptomer:

- Feber
- Rødme, varme eller hævelse ved såret
- Såret væsker
- Stærke smerter.

Hvis du oplever symptomer, skal du ringe til os på 79 40 57 43.

Tag smertestillende, hvis du har ondt

Det er normalt at have ondt efter operationen, men det er individuelt, hvor stærke smerter man har.

De første 3 dage anbefaler vi, at du fast tager paracetamol (fx Panodil, Pinex eller Pamol) og ibuprofen (fx Ipren, Ibumetin), hvis du tåler det. Herefter kan du tage smertestillende efter behov.

Vi anbefaler også, at du tager smertestillende 1 time før, du laver genoptræningsøvelser.

Der kan komme skvulpende lyde fra knæet, men det er normalt og ufarligt.

Brug ispose mod hævelse og smerter

Du kan lægge en ispose på knæet hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du hæver eller får smerter.

Du kan også lave kølebandage ved at komme fast brun sæbe i en plastikpose, trykke posen flad og komme den i fryseren. Kølebandagen kan frys igen og bruges mange gange.

Brug altid et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen eller kølebandagen, så den ikke rører din hud direkte.

Kontakt os, hvis du har svært ved at dække dine smerter

Hvis du oplever, at du ikke kan dække dine smerter med smertestillende medicin, kan du kontakte os for at høre, om vi kan tilbyde dig en nervebloade eller anden smertestillende medicin.

Du kan kontakte os på 79 40 57 43 for at høre nærmere og aftale det praktiske.

Pleje og hygiejne

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger for at undgå komplikationer.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Tjek forbindingen det første døgn

Blod og væske fra sårene kan trænge igennem forbindingen. Hvis det sker i løbet af det første døgn efter operationen, skal du ringe til os. Det er vigtigt, at forbindingen bliver skiftet sterilt.

Efter 1 døgn skal du selv fjerne elastikforbindingen. Vi anbefaler, at du beholder silikone-/skum-plastre på i 7 dage. Hvis du kan se, at 75 % af plasteret eller mere er farvet af væske eller blod, skal du skifte det med et af de plastre, du har fået udleveret. Du kan eventuelt købe flere på apoteket. Brug plastre, så længe sårene væsker.

Bad

Du må gerne tage brusebad med plastre på 1 døgn efter operationen. 7 døgn efter operationen må du tage brusebad uden plastre, hvis sårene er tørre. Du må først tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal, når sårene er fuldt ophelet – typisk 3 dage efter, trådene er fjernet.

Når du bader, bør du sidde på en skammel for ikke at belaste knæet.

Beskyt arret

For at dit ar bliver så pænt som muligt, anbefaler vi, at du beskytter det mod direkte sol det første år efter operationen. Brug solcreme med høj faktor (50+), eller beskyt arret med tøj og plaster, som kaldes englehud. Du kan købe englehudsplaster på apoteket.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din operation er der noget, vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Lav bøj- og strækkeøvelser

De første dage efter operationen anbefaler vi, at du laver bøj-/strække-øvelser i det omfang, dit knæ

tillader det.

Brug krykker

I de første 4 uger efter operationen skal du bruge krykker, når du går og står. Du må kun støtte meget let på benet, så foden kun rører let ved underlaget.

I uge 4-6 må du lægge mere vægt på benet.

Efter 6 uger må du belaste benet med fuld vægt.

Forebyg arvæv og hævelse

Dit ben skal være strakt, når du ligger eller sidder for at modvirke arvæv. Samtidig skal du flere gange dagligt hvile med benet over hjertehøjde for at modvirke hævelse.

Lav øvelser, der forebygger blodpropper

Du skal vippe med foden flere gange hver dag (venepumpeøvelser), da det er med til at forebygge blodpropper.

Vent med at dyrke sport

Du må gradvist genoptage forskellige slags sport og aktiviteter efter operationen:

- 4 uger: cykle på motionscykel uden belastning
- 6 uger: svømme crawl og cykle med belastning samt udendørs (hvis knæet kan bøjes tilstrækkeligt)
- 3 måneder: svømme brystsvømning
- 3-4 måneder: begynde på let løb på stedet eller indendørs løb
- 4-4,5 måneder: løbe på jævnt underlag
- 4 måneder: styrketræne med let vægt
- 5 måneder: styrketræne tungt
- 6-9 måneder: dyrke konkurrence- og kontaktsport.

Bilkørsel

Hvis du har fået fjernet brusk, må du køre bil 1 uge efter operationen. Hvis du har fået sat brusk fast

Ortopædkirurgisk Afdeling

igen eller fået lavet borehuller, må du ikke køre bil i 4-6 uger efter operationen. Vi fortæller, hvad der gælder for dig.

Du må først køre igen, når du har fuld kontrol over dit ben og føler dig i stand til at køre forsvarligt.

Det videre forløb

Du har opfølgende aftaler, som er vigtige for, at vi kan følge dig og sikre dig det bedste resultat. Skriv gerne eventuelle spørgsmål ned på forhånd, så du er forberedt.

Genoptræning

De første 4 uger foregår din genoptræning hos os på sygehuset. Efter 4 uger skal du genoptræne hos en fysioterapeut i din kommune, hvis du ønsker det. Vi giver dig en henvisning.

Hvis du ikke har hørt fra kommunen inden for 5 hverdage, skal du selv kontakte kommunen.

Kontrol

Sådan ser forløbet for dine kontroller ud:

- 2-3 dage efter operationen skal du til den første kontrol hos en fysioterapeut på sygehuset. Her får du et program til genoptræning, som du skal følge de første 2 uger.
- Efter 12-14 dage skal du have fjernet tråde. Du skal igen tale med en fysioterapeut om din genoptræning.
- Efter 4 uger skal du igen til kontrol hos en fysioterapeut på sygehuset.
- Efter 3 måneder skal du tale med lægen, der har opereret dig.

Vi sender dig en indkaldelse til dine aftaler.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43