

Hjemme igen efter operation af knæskallens senehæfte på skinneben

Du er blevet opereret i knæet. 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 i dagtimerne, 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. Når blokaden stopper med at virke efter 10-20 timer, får du flere smerter.

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

Vi anbefaler også, at du tager smertestillende 1 time

før, at du laver genoptræningsøvelser.

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.

Hold øje med sår og trykmærker

Det er vigtigt, at knæskinnen og -hængselsbandagen ikke trykker på dit ben. Derfor skal du flere gange dagligt undersøge din hud for at sikre, at de ikke giver dig trykmærker eller sår.

Hvis dit underben hæver, kan det være nødvendigt, at du justerer knæskinnen eller -hængselsbandagen i løbet af dagen.

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 endnu en nervebloade eller anden smertestillende medicin.

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

Ortopædkirurgisk Afdeling

Pleje og hygiejne

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

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

De første 2 uger efter operationen, skal du beholde knæskinnen på, når du bader. Du skal dække den til med en plastikpose. Efter 2 uger må du tage knæskinnen af, når du bader. Du skal sidde på en skammel eller badebænk og sørge for, at du ikke bøjer mere i benet, end knæskinnen tillader.

Du må gerne åbne knæskinnen for at vaske benet med en klud. Det er vigtigt, at du sidder ned med benet strakt imens.

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, du ikke må, og andet vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Brug krykker

I de første 6 uger efter operationen skal du bruge krykker. Du må ikke støtte på dit opererede ben de første 2 uger. Efter 2 uger må du skyggestøtte (belastning på cirka 10 kilo) i 4 uger. Efter 6 uger må du støtte fuldt ud på benet.

Forebyg hævelse

Du skal flere gange dagligt hvile med benet over hjertehøjde. Det modvirker, at benet hæver.

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:

- 2 uger: cykle på motionscykel
- 4 måneder: løbe i naturen og lave aktiviteter med hop på begge ben
- 4-6 måneder: løbetræne på fladt underlag
- 9-12 måneder: dyrke kontaktsport.

Praktiske forhold

Der er nogle praktiske forhold, du skal være opmærksom på i forbindelse med din operation.

Du skal justere på knæskinnen

Under operationen har vi givet dig en strakt knæskinne på.

Efter 2 uger udskifter vi knæskinnen med en knæhængselsbandage. Den er indstillet til -10 til 50 grader. Efter yderligere 2 uger skal du justere den til -10 til 90 grader.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Du skal bruge knæskinnen og -hængselsbandagen i 6 uger i alt både om dagen og natten. Du kan selv tage den af efter de 6 uger, eller du kan få hjælp til det ved fysioterapeuten i kommunen.

Vent med at køre bil

Du må ikke selv køre bil i 6 uger efter operationen. Du må køre igen, når du har fuld kontrol over dit ben og føler dig i stand til at køre forsvarligt.

Kontakt

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

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

Når du kommer til den første kontrol efter 2-3 dage, får du et program for din genoptræning, som du skal følge de første 2 uger. Herefter skal du genoptræne hos en fysioterapeut i din kommune, hvis du ønsker det. Vi giver dig en henvisning.

Kontrol

Sådan ser forløbet for dine kontroller ud:

- 2-3 dage efter operationen skal du til den første kontrol hos en fysioterapeut.
- Efter 12-14 dage skal du have fjernet tråde eller klips. Du skal igen tale med en fysioterapeut om din genoptræning.
- Efter 3 og 12 måneder skal du til kontrol ved lægen, der har opereret dig.

Vi sender dig en indkaldelse til dine aftaler.