

Hjemme igen efter operation af knæet

Helprotese

Du er blevet opereret i knæet og har fået indsat en helprotese. 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 ovenstående symptomer, skal du ringe til os på 79 40 57 55.

Brug ispose mod hævelse og smerter

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

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

Forebyg hævelse og blodpropper

Dit ben vil hæve i den første tid efter operationen. Derfor anbefaler vi, at du 4-5 gange om dagen lægger dig med benet over hjertehøjde (fx på en pude) og hviler.

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

Tag smertestillende, hvis du har ondt

Det er normalt at have ondt efter operationen, men det er individuelt, hvor stærke smerter man har. Du skal forvente, at du har brug for smertestillende medicin minimum de første 14 dage efter operationen.

Vi anbefaler, at du fast tager paracetamol (fx Panodil, Pinex eller Pamol) og ibuprofen (fx Ipren, Ibumetin), hvis du tåler det.

Nogle har behov for stærkt smertestillende medicin som morfin. Vi laver en recept til dig efter operationen. Det er vigtigt, at du begynder at trappe ud af morfinen, så snart det er muligt, da du kan blive afhængig af det, hvis du tager det over længere tid.

Følg smerteplanen, vi har givet dig.

Forvent at få en blodansamling

Det er helt normalt at få en blodansamling efter operationen. Typisk er det omkring operationssåret, hvor den fordeler sig nedad med tyngdekraften. Derfor kan dit ben blive misfarvet, og områder på din fod kan blive blå eller sorte. Det kan tage mellem 4-8 uger, inden en blodansamling forsvinder.

Hvis hele benet bliver rødt, varmt og hævet, skal du ringe til os.

Hold maven i gang

Det er vigtigt, at du holder din mave i gang efter

Ortopædkirurgisk Afdeling

udskrivelse. Du får en recept på medicin mod forstoppelse.

Særligt om antibiotika

Ved mistanke om infektion i knæet må du kun starte i behandling med antibiotika hos din egen læge, hvis vi har aftalt det med dig på forhånd. Andre infektioner – fx blære- eller lungebetændelse – skal stadig behandles som normalt hos din egen læge.

Pleje og hygiejne

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger for at undgå betændelse og andre 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.

Skift plaster, hvis der siver væske ud

Efter operationen får du et plaster på, der tåler vand. Du får også 2 nye plastre med hjem. Du skal kun skifte plaster, hvis du kan se, at 75 % af plasteret eller mere er farvet af væske eller blod. I begyndelsen vil væsken være blodig, men senere bliver væsken mere gullig. Det er normalt.

Du skal have plaster på, indtil du får fjernet klips efter 14 dage.

Bad

Du må gerne tage brusebad med plaster på efter det første døgn. Du må først tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal, når sårene er fuldt ophelet – typisk 3 dage efter, at klipsene er fjernet.

Elastikforbinding

Elastikforbindingen omkring knæet skal fjernes senest 24 timer efter operationen. Forbindingen kan fjernes tidligere, hvis den er generende.

Spis proteinrig kost

Din krop heler hurtigere, hvis den har de byggesten, der skal til for at hele. Spis sundt, varieret og proteinrigt (fx bønner, linser, kød, æg og mælkeprodukter).

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.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din operation anbefaler vi dig at bevæge dig efter evne.

Brug krykker

I begyndelsen har du brug for at gå med krykker. Lige efter operationen må du støtte fuldt ud på benet. Hvis du kun går med 1 krykke, skal du bruge den på din raske side. Ved små distancer indenfor må du gerne gå uden krykker.

Det er individuelt, hvor længe man skal bruge krykker. De fleste bruger 1 eller 2 krykker 4-6 uger efter operationen. Du skal bruge dem, så længe du halter eller går usikkert.

Gang på trapper

Når du ikke længere har smerter i knæet, må du gå almindeligt på trapper. Så længe det gør ondt, skal du:

- gå op ad trapper med det raske ben først og samle begge ben, inden du igen træder op med det raske ben først.
- gå ned med det opererede ben først og samle begge ben, inden du igen træder ned med det opererede ben først.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Bevægelse er vigtig for dig

Din genoptræning er vigtig, og du skal derfor forvente, at du selv skal yde en indsats for at komme i gang igen efter operationen.

Hvis du har en kondicykel, må du gerne bruge den til at genoptræne dit knæ.

Du skal kunne bøje cirka 110 grader i knæet for at kunne træde pedalerne rundt. I begyndelsen kan du have brug for at sætte sadlen højere op.

Det er helt normalt, at dit knæ gør lidt mere ondt og hæver, når du har trænet. Der er i udgangspunktet ingen restriktioner, men du skal tilpasse din træning, så du ikke får markant flere smerter eller oplever hævelse eller varme omkring knæet. Udover cykling anbefaler vi gåture, stavgang, golf og svømning.

Der kan ikke ske noget ved, at du ligger på dine knæ, men mange oplever det som ubehageligt.

Praktiske forhold

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

Bestil tid til at få fjernet klips

Du kan få fjernet klips hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille en tid. Vi taler med dig om det, inden du kommer hjem.

Bilkørsel

Du må køre bil, når:

- klipsene er fjernet
- du ikke tager stærk smertestillende medicin (fx morfin)
- du har fuld kontrol over dit ben.

Som passager kan du eventuelt køre sædet tilbage, så du lettere kommer ind og ud af bilen.

Aflever hjælpemidler

Du skal selv sørge for at aflevere de hjælpemidler, du har lånt, på det sygehus, hvor du har hentet dem. Du får en låneseddel med dato for aflevering.

Kontakt dit forsikringsselskab, hvis du skal rejse

Vi anbefaler, at du kontakter dit forsikringsselskab, hvis du skal ud at rejse kort tid efter operationen, da der kan gælde særlige forholdsregler.

Hvis du skal rejse med fly, kan dit nye knæ udløse alarmer i sikkerhedskontrollen. Du skal blot forklare, at du er opereret i knæet. Det er ikke nødvendigt, at du har et brev, der oplyser om din operation.

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

Hvis du bliver udskrevet samme dag, som du bliver opereret, ringer vi til dig 2-4 dage efter operationen for at tale om din genoptræning.

Det er vigtigt, at du fortsætter din træning, når du kommer hjem. Du skal gradvist øge din gangdistance og fortsætte med at lave øvelserne, som fysioterapeuten har vist dig.

Vi vurderer, om du har gavn af at træne selv, eller om du skal henvises til genoptræning i din kommune. Din egen daglige træning er dog den allervigtigste.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Sengeafsnit
79 40 57 55
