

Hjemme igen efter kikkertoperation i knæet

Du er blevet kikkertopereret 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, 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 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 frysес igen og bruges mange gange.

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

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

Du må gerne tage brusebad med plastre på 1 døgn efter operationen. 7 døgn efter operationen

Ortopædkirurgisk Afdeling

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, at trådene er fjernet.

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.

Skån benet de første 2 uger

Du må gå på benet og støtte fuldt ud fra første dag, medmindre du får andet at vide af os. Du skal dog undgå at overbelaste knæet i de første 2 uger. Gå så normalt som muligt, så du ikke overbelaster det raske knæ.

Der kan efter operationen komme skvulpende lyde fra knæet. Dette er normalt.

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 så tidligt som muligt

Vi anbefaler, at du så tidligt som muligt efter operationen begynder med de øvelser, som vi giver dig.

Fysisk aktivitet

Cykling øger bevægeligheden i dit knæ. Du må starte, når du kan og langsomt øge belastningen i

det omfang, dit knæ tillader det.

De fleste kan typisk starte med løb 4-6 uger efter operationen.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil minimum 1 uge efter operationen. Vi taler med dig om, hvor længe du har kørselsforbud.

Det videre forløb

Der er som udgangspunkt ingen kontroller hos os. Hvis du skal til kontrol, informerer vi dig om det, inden du bliver udskrevet.

Bestil tid til at få fjernet tråde

Du skal have fjernet tråde 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.

Genoptræning

Vi giver dig et program til 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.

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

Kontakt

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