

Genoptræning efter kikkertoperation af knæ - artroskopi

Patientinformation



28. september 2021
Skrevet af: Micael Haugegaard
Version 2.0

Genoptræning efter kikkertoperation af knæ - artroskopi

Patientinformation

Denne pjece er til dig, som i dag har fået foretaget en kikkertoperation af dit knæ, en artroskopi.

Pjecen indeholder information om smertebehandling, forbindelse og genoptræning.

Når du kommer hjem i dag

Ved operationens afslutning er der lagt lokalbedøvelse i knæet. Du vil derfor sandsynligvis ikke opleve smerte de første 4-6 timer efter operationen. Dette bør imidlertid ikke ændre på det faktum, at knæet det første døgn har brug for ro og nedisning og at det holdes så meget som muligt over hjerteniveau.

Dagen efter bør du starte på genoptræningsøvelserne. På grund af lokalbedøvelse, kan der godt komme nogle skvulpe lyde fra knæet, når du bevæger det – og det er altså helt normalt.

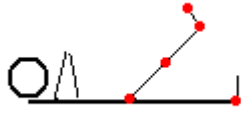
Genoptræning

Genoptræningen af knæet er en meget vigtig del af dit samlede behandlingsforløb. Mangelfuld genoptræning kan medvirke til et tvivlsomt behandlingsresultat.

Indtil kontrollen hos os efter 2-4 uger skal du foretage 4 øvelser for at øge bevægeligheden og styrken i knæet, samt modvirke blodprop i benet.

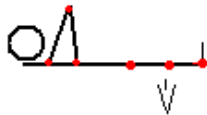
1. øvelse:

Lig på ryggen. Løft benet så strakt, som det er muligt. Hold gerne benet højt et par sekunder, og sænk det herefter igen. Gentag øvelsen 2-3 gange 4 gange om dagen.



2. øvelse:

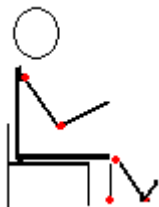
Med udstrakt ben skal du nu overstrække i knæet, så hælen løfter sig lidt fra underlaget. Hold overstrækket i 10 sekunder, og slap af igen. Gentag øvelsen 2-3 gange mindst 4 gange om dagen. Det er ikke sikkert, at du kan udføre denne øvelse lige med det samme, men prøv hver dag, da det er vigtigt at arbejde med at kunne strække knæet ud.



3. øvelse:

Sid på en stol, og før benet frem og tilbage på et glat underlag.

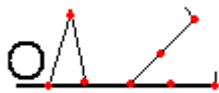
Gentag øvelsen 50 gange 4 gange om dagen.



4. øvelse:

Lig på ryggen og vip i ankelleddet (venepumpeøvelse). Det er gavnligt, at ankelleddet er over hjerteniveau.

Gentag venepumpeøvelsen 10 gange i timen i vågen tilstand.



I starten kan du sikkert ikke bøje knæet så meget på grund af hævelse, men som hævelsen fortager sig over de første uger, kan knæet bøjes mere og mere. Det vigtigste er at kunne udstrække knæet helt – ellers kan man få en haltende gang.

Du må træne på motionscykel, så snart du kan uden at forværre hævelse eller strækkeevne af knæet.

Ved kontrollen vurderes knæets tilstand.

Hvis hævelsen er aftagende og bevægeligheden god, kan du starte på yderligere genoptræning med cykel, romaskine, vippebræt og crosstrainer og eventuelt supplere med styrketræningsmaskiner. Belastningen bør i starten være lille og derefter stigende – afhængig af knæets tilstand. Træningen kan vare ½-1 time og bør kun foregå hver anden dag, så kroppen også får hvile.

Hvis knæet overbelastes under træningen, vil det hæve for meget op. Knæet må gerne hæve lidt op under og efter træningen, men hævelsen skal være faldet igen inden næste træningsdag – ellers må denne springes over.

Først efter ca. 8 uger bør du begynde at løbe og dyrke sport som tidligere.

Hvis knæet ved kontrollen har betydende hævelse og nedsat bevægelighed, kan knæet hjælpes i gang med fysioterapi, som du så vil blive henvist til.

Afhængig af knæets tilstand vil du blive indkaldt til yderligere kontrol.

Smerter

Der vil være smerter og hævelse i knæet efter operationen.

De første døgn kan du med fordel nedkøle knæet flere gange om dagen med en ispose cirka 30 minutter ad gangen. Isposen må ikke være i direkte kontakt med huden.

For at reducere smerterne og irritationen i knæet anbefaler vi, at du fast tager tablet Ibuprofen 400 mg 4 gange dagligt i 10 dage. Hvis du ikke tåler almindelige gigtmidler (som Ibuprofen), kan du i stedet tage 2 tabletter Panodil (å 500 mg) 4 gange om dagen.

Hvis du har brug for stærk smertestillende medicin, får du dette med hjem til de første par dage fra os.

Sygemelding

Du bør i de fleste tilfælde være sygemeldt 1-2 uger afhængig af dit jobs fysiske belastning. Ved hårdt fysisk arbejde eller ved længere aflastende regimer på grund af operationen kan sygemeldingsperioden være noget længere, op til 6-8 uger.

Forbinding og bad

Du udskrives med elastikforbinding om knæet. Hvis forbindingen efter udskrivelsen strammer, skyldes dette hævelse i knæet, og forbindingen må gerne løsnes. Forbindingen kan du under alle omstændigheder fjerne

dagen efter operationen. Selve såret er oftest lukket med "sommerfugle". Såfremt sårene er tørre, behøver du ikke plaster på, og må gå i bad uden forbindelse. Hvis ikke "sommerfuglene" er faldet af efter 10-12 dage, skal du selv fjerne dem.

Du skal undgå karbad og svømmebassin, indtil sårene er helede.

Kontrolbesøg

Ved alle kontrolbesøg bedes du benytte **indgang 1** som ved forundersøgelsen.

Allerede ved udskrivelsen får du mødetiderne til kontrol, normalt 2-4 uger efter operationen.

Komplikationer

Knæartroskopi er en skånsom, velprøvet og sikker operationsmetode. Dog er der ved enhver operation med bedøvelse altid en risiko for komplikationer, om end den er meget lille. Disse mulige komplikationer nævner vi ikke for at forurolige dig, men for at gøre opmærksom på, at de kan forekomme, selv om vi gør alt for at undgå dem.

Risikoen er afhængig af din alder, evt. tobaksforbrug og øvrig almen sundhedstilstand.

Infektion i operationsområdet forekommer hos under 1 %. Får du derfor stærke smerter i knæet, hævelse, rødme, feber, gennemsivning eller ildelugtende forbindelse, skal du kontakte os, også hvis du bare er usikker.

Der er en lille risiko for årebetændelse/blodprop i benet, som så kræver behandling med blodfortyndende medicin. Årebetændelsen i sig selv er

ufarlig, men den kan medføre egentlige blodpropper, som i yderst sjældne tilfælde kan være livstruende.

Der kan forekomme nedsat følesans omkring kikkerthullerne i nogen tid, men sjældent permanent.

Desuden er der en beskeden risiko på under 1 % for nedsat bevægelighed i knæet efter operationen uanset behandlingsmetoden.

Bilkørsel

Du må ikke selv køre hjem på operationsdagen. Vi anbefaler derfor, at du bliver hentet, samt at du ikke er alene det første døgn.

Færdselsloven fastslår, at ansvaret for at føre motorkøretøj forsvarligt ligger hos den enkelte.

Ønsker du yderligere information eller er i tvivl om noget, er du velkommen til at kontakte Gildhøj.

Kontakt GHP Gildhøj

Gildhøj Privathospital København

Brøndbyvester Boulevard 16
DK-2605 Brøndby

Tel. (+45) 43 43 92 92

Fax. (+45) 43 43 92 93

E-mail: kontakt@gildhoj.dk

Telefontid

Mandag - torsdag: kl. 8-17

Fredag: kl. 8-16