



Utskrivelse:

Som regel utskrives du omtrent 10-12 dager etter operasjonen, til en opptreningsinstitusjon el. hjem. Stingene fjernes etter ca. 14 dager. Kontroll hos operatør etter ca. 3-4 mnd.

Det nye kneleddet gjør at du kan leve et normalt liv. Det går bra å gå turer, sykle, svømme, spille golf, gå på ski og lignende. For deg som er yrkesaktiv avgjøres tilbakegang til arbeidet av hvilket yrke du har. Hvis arbeidet ditt medfører mye gåing og stor belastning, må du vente til du har avviklet krykkene og kan gå lengre turer uten å halte, vanligvis 3 måneder

Ved spørsmål ta kontakt med oss på fys. avd. tlf. 75 12 5 1 45

Lykke til og god bedring!

Hilsen fysioterapeutene

Mo i Rana, juni 05

VEILEDNING TIL PASIENTER SOM SKAL FÅ SATT INN TOTALPROTESE I KNEET.

Denne informasjonsbrosjyren er laget av avd. fysioterapi og rehab. og er tiltenkt deg som skal gjennomgå en kneoperasjon.

Brosjyren gir kun generell informasjon og retningslinjene vil kunne variere noe. Ta gjerne med heftet ved innleggelse. Etter operasjonen vil du få individuell veiledning og informasjon av fysioterapeut. Med tanke på aktivitet etter operasjonen er det fint om du kan ha gode sko med hælkappe.

Leddslitasje og kneprotese:

Det er som regel leddslitasje (artrose) som er årsaken til knesmerter. Hensikten med en protese operasjon er i første omgang å lindre **smarter**, deretter å øke funksjonen. Leddslitasje innebærer at leddflatene på lår- og leggbeinet er mer eller mindre ødelagte (fig. 1). Det er disse leddflatene som blir erstattet med en protese av metall og plast. Protesen vi bruker heter LCS (fig. 2).

Fig. 1

Normalt kne



Slitasje/artrose



Hvordan skal du forholde deg mens du venter på operasjonen?

Det er viktig å holde seg i best mulig fysisk form i ventetiden. Fysioterapeut kan bidra med treningsopplegg. Sykling anbefales for å vedlikeholde bevegelse. I fall du er overvektig, er det gunstig å forsøke å redusere vekten. Det kan minske risikoen for deg under og like etter operasjonen, samt redusere belastningen på ditt nye kneledd.

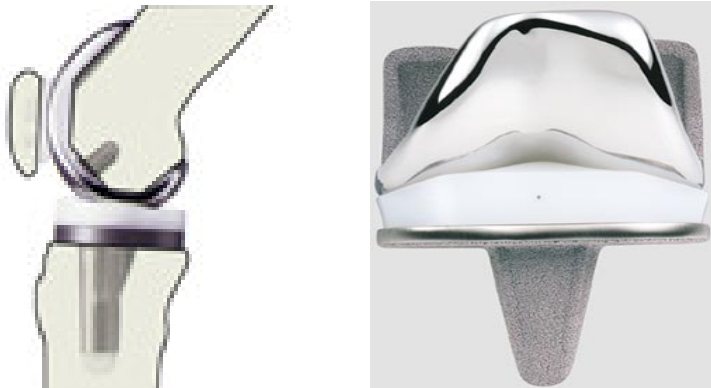
Før operasjonen:

Postsekretær/sykepleier møter deg i avdelingen og forteller hva som skjer videre. I løpet av dagen får du snakke med anestesilege og kirurg. Evt. andre undersøkelser som EKG og røntgen. Du må levere urinprøve, vaske kneet kveld og morgen. Du vil få en sprøyte Klexane kl. 21.00, som er blodproppforebyggende. Faster fra kl. 24.00.

Operasjonsdagen:

Du får satt inn urinkateter. Dette beholdes til ca. 2. dag etter operasjonen. Det brukes stort sett epiduralbedøvelse og spinalbedøvelse. Begge er såkalte ”ryggbedøvelser”, som gir god smertelindring, også når du skal begynne å trene 1. dag etter operasjonen. For å redusere hevelse i kneet, brukes en knemansjett med is det første døgnet.

Fig. 2

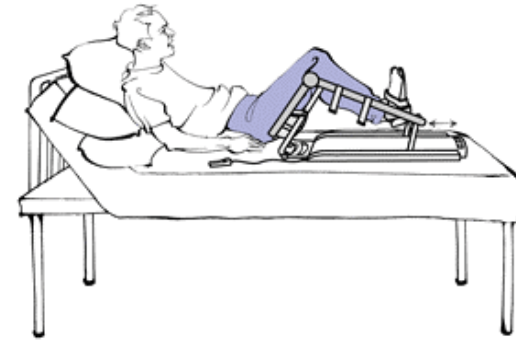


LCS-protese

Dagen etter operasjonen:

Dagen etter operasjonen får du hjelp av fysioterapeut/sykepleier til å komme opp sittende på sengkanten, evt. opp i stående. Det er viktig med trening av muskulatur og bevegelse av leddet så tidlig som mulig. Du bør ligge med strakt kne i sengen, unngå å bygge opp under kneet. I de fleste tilfeller blir det opererte beinet lagt på en motorisk skinne (fig. 3) som beveger kneet flere ganger daglig.

Fig. 3



Belastning:

Som regel kan du belaste fullt etter operasjonen, derved trenes muskulatur og stabilitet. Ingen restriksjoner i forbindelse med trening.

De påfølgende dagene trener du for å bli gradvis mer og mer selvhjulpen. Til å begynne med bruker du gåstol, deretter krykker.