Til patienter og pårørende

Kunstigt knæ....

Ortopædkirurgi

Region Syddanmark

Sygehus Sønderjylland

Velkommen

Hensigten med denne pjece er at give dig og dine pårørende en grundig information om det at skulle opereres og have indsat en knæprotese.

Pjecen beskriver et normalt forløb, fra du bliver forundersøgt, senere indlagt og opereret, og til du er færdig-behandlet.

Pjecen indeholder også praktiske oplysninger i forbindelse med udskrivelsen samt forholdsregler i hverdagen efter udskrivelsen.

Det er vores erfaring, at du spares for mange bekymringer, når du på forhånd ved, hvad der skal ske. Det er derfor en god idé at læse denne vejledning grundigt.

Har du spørgsmål til behandlingen, er du velkommen til at kontakte os, eller du kan spørge lægen eller sygeplejersken ved forundersøgelsen og under indlæggelsen.

Oplysningerne i denne pjece skal anvendes på forskellige tidspunkter under forløbet, hvorfor pjecen bedes medbragt ved alle besøg på sygehuset i forbindelse med din knæoperation.

INDHOLD

Baggrund for operation.....s.3
Knæprotesen.....s.4
Forløbet.....s.5
Forundersøgelse.....s.6
Patientseminar.....s.7
På indlæggelses- og operationsdagen.....s.8
Operationen.....s.9
Efter operationen.....s.10
Genoptræning.....s.11
Almen vejledning.....s.18
Efter udskrivelsen.....s.19
Komplikationer.....s.20
Nyttig viden.....s.21
Egne notater.....s.22
Kontakt.....s.23

Baggrund for operation

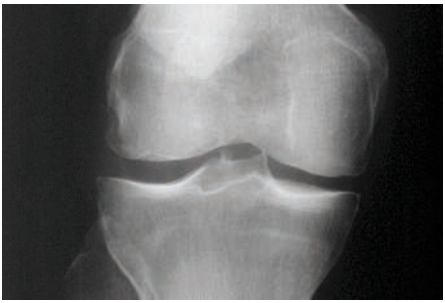
- **Hvad er der i vejen med knæet?**
- **Hvornår kan man blive opereret?**

Årsagen til, at man skal have foretaget operation, hvor der indsættes en knæprotese er, at brusken er slidt ned. Der kan også være slidt noget af knoglen.
Denne nedslidning medfører smerter og måske en forkert stilling af knæet, løst knæ og dårlig bevægelse af leddet.
Forkerte stillinger viser sig ved hjulbenethed, hvis knæet slides mest på den indvendige side, og sjældnere kalveknæ, hvis knæet slides mest på den udvendige side.

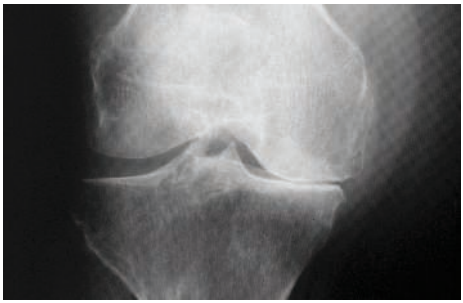
Den vigtigste grund til at indsætte en knæprotese er at fjerne smerterne.

For at blive opereret er det sædvanligvis et krav, at smerterne er tilstede hele tiden eller begrænser din gang, din førlighed eller din bevægelighed.
Det er også vigtigt, at du inden operation har forsøgt behandling med smertestillende medicin eller gigtmedicin, uden at dette har virket tilstrækkeligt.

Det normale knæ set forfra



Et knæ med slidgigt



Knæprotesen

En knæprotese sættes fast med knoglecement og består af 2 - 3 dele.

- En del som sættes på lårbenets ledflade
- En del som sættes på skinnebenets ledflade
- En del som sættes på knæskallen ved behov

- Protesedelen på lårbenet er fremstillet af rustfrit stål
- Protesedelen på skinnebenet er fremstillet af rustfrit stål el. titanium og består af en metalplade med en køl, der går ned i marvhulen på skinnebenet.

- Ovenpå metalpladen sidder hård plastik, som danner led med protesedelen på lårbenet.
- Protesedelen bagpå knæskallen er af plastik
- Hvis knæskallen ikke er slidt, er det ikke nødvendigt at sætte protese på den.
- Protesedelene gøres fast til knoglerne med knoglecement, der binder som lim.
- Knoglecementen, der anvendes, er af et mærke, som har været anvendt i mere end 25 år uden problemer.

En knæprotese set forfra, hvor protesedelen, som skal på lårbenet, ses øverst, og protesedelen som skal på skinnebenet ses nederst.

Her ses den knap der sættes bagpå knæskallen, og som kører i en fure på lårbensdelen.

Forløbet

Forunder-søgelse

- Ca. 4 uger før operation ved ortopædkirurg og bedøvelæge

Patient-seminar

- Undervisning om forløbet
- Udlevering af stokke

Indlæg-gelse

- Operation

Udskrivelse

- 1-2 dage efter operation

Ambulato-riet

- Ca 14 dage efter operation - fjernelse af sårklemmer/sting

Ambulant

- **Ved indsættelse af totalprotese:** kontrol ved fysioterapeuten 6 uger efter operation
- **Ved Oxfordknæ:** Kontrol ved lægen 6 uger efter operation
- **Ved re - operation** aftales individuel kontrol

Forundersøgelsen

Før en eventuel operation bliver du indkaldt til en forundersøgelse, hvor du bliver undersøgt af en læge. Der vil blive taget stilling til, om du skal have foretaget en operation med indsættelse af en knæprotese.

Hvis du skal opereres, får du noget at vide om selve indgrebet og den protese, du skal have indsat.
Der bliver skrevet journal, taget blodprøver og du taler med en narkoselæge omkring bedøvelsen.

Sygeplejersken fortæller om alt det praktiske i forbindelse med indlæggelsen.

Datoen for din operation og patientseminaret vil du efterfølgende få sendt til din E-boks eller pr. brev, hvis du ikke har E-boks.

Til forundersøgelsen er det vigtigt, at du medbringer alt den medicin du tager - i originale pakninger.

- **Hvilken bedøvelse får jeg?**

Ved forundersøgelsen i ambulatoriet undersøges du også af narkoselægen. Operationen foregår enten i lokalbedøvelse i ryggen eller i fuld bedøvelse. Du afgør hvilken bedøvelse du ønsker, sammen med lægen.

Under lokalbedøvelse kan du til en vis grad følge med i, hvad der sker.
Du kan høre, at man anvender værktøj, og du kan mærke, at man bevæger dit ben, men du føler ingen smerte.
Du kan få musik at lytte til under operationen eller få medicin, så du slapper af og evt. sover.

Lokalbedøvelse i ryggen er den mildeste form for bedøvelse og stort set alle oplever det som en god måde at komme igennem operationen på.

Du kan finde uddybende information i pjecen *Bedøvelse*, som bliver udleveret ved forundersøgelsen.

Patientseminar

- **Hvorfor undervisning?**

Patientseminaret er et informations-møde, der ligger 1-3 uger før selve operationen. Mødet varer ca. 1,5 time, hvor du møder en læge, en sygeplejerske, en fysioterapeut og en farmakonom.

- Du får en grundig gennemgang af hele forløbet, hvor der er mulighed for at stille spørgsmål.
- Du instrueres i stokketræning
- Medbring al din medicin i originale pakninger, da den bliver gennemgået af farmakonomen.

Vi anbefaler, at du tager en *støtteperson* med - din ægtefælle, et familiemedlem eller en god ven. Erfaringen viser, at det er en stor fordel at kunne diskutere den information, du har fået på seminaret med denne person, når du kommer hjem.

- **Vi betragter dig som en rask person, der blot skal have udskiftet et led**
- **Det er vigtigt, at du aktivt tager del i dit behandlingsforløb**

Indlæggelse på operationsdagen

- **Hvad sker der på**
- **Hvad skal jeg have med?**

Mad
Du må spise fast føde indtil *6 timer før dit mødetidspunkt* i afdelingen.

Drikke
Du opfordres ligeledes til at drikke klare væsker, gerne sukkerholdige, som f.eks. saft, æblemost, vand, te og kaffe *indtil 2 timer før dit mødetidspunkt* i afdelingen.
Du må gerne drikke kaffe/te med lidt mælk (max. 1/5). Det medvirkende til, at du har det bedre efter operationen.

Hygiejne
- Det er vigtigt at du tager et grundigt bad hjemmefra på selve operationsdagen og fjerner smykker, piercinger, makeup, kunstige negle og evt. neglelak.
- Anvend ikke creme på operations-området efter badet
- Du bedes sikre dig at huden omkring operationsstedet er hel og uden rifter/sår
- Tag ligeledes morgenmedicinen, som du har aftalt med bedøvelægen.

Du møder på sengeafnittet. Her tager personalet imod dig og følger op på den information, som du fik på Patientseminaret.

Husk at medbringe
- Denne informationspjece
- Al den medicin du får dagligt i de originale pakninger
- Toiletsager
- Et langt skohorn
- Et par hjemmesko eller badesandaler
- Et par behagelige, fastsiddende og rummelige sko med skridsikker sål.
- Behageligt løst tøj til at træne i f. eks. joggingtøj
- De gangredskaber du normalt bruger derhjemme

Husk på forhånd at planlægge
- Transport tur/retur til sygehuset
- Madlavning og indkøb til efter udskrivelsen

- En portør følger dig ned på operationsafdelingen

Operationen

- Her modtages du af narkoseteamet
- Du får lagt et drop, og der påsættes overvågningsudstyr.
- Nu lægges bedøvelsen - se pjecen *Bedøvelse*
- Der sættes et forhæng op, så du ikke kan se selve operationen.

- Kirurgen åbner ind til knæleddet
- Resterne af meniskerne og det forreste korsbånd fjernes
- Den nedslidte brusk og lidt af knoglen fjernes
- Herefter sætter kirurgen først protesedelen fast på skinnebenet, derefter på lårbenet og til slut en protesedel på knæskallen (hvis det er nødvendigt).
- Hvis der er forkert stilling af knæet, rettes det op under operationen.
- Indvendigt bliver knæet lukket med tråde, som forsvinder af sig selv
- Huden bliver lukket med metalclips, som skal fjernes igen.
- Under operationen lægger lægen lokalbedøvelse i knæleddet

- Når operationen er overstået, køres du på opvågningsafsnittet

Efter operationen

Får jeg smerter?
Hvornår kan jeg komme ud af sengen?
Må jeg støtte på benet?

Smerter
Efter operationen vil der sædvanligvis være smerter, og du vil derfor få fast smertestillende medicin i den første tid efter operationen.

Samme dag som du er opereret, skal du op at stå/ gå. Det hjælper vi dig naturligvis med. Almindeligvis må du støtte fuldt på benet.

Blodfortyndende medicin Under indlæggelsen får du dagligt blodfortyndende medicin for at forebygge blodpropper i blodkarrene (venetrombose).

Forebyggelse af hævelse
En ispakning, på knæet samtidig med at du ligger med benet over hjertehøjde, modvirker hævelse og smerter. Du anbefales at ligge med benet højt mindst ca. 30 min. x 3 dagligt.

Genoptræning

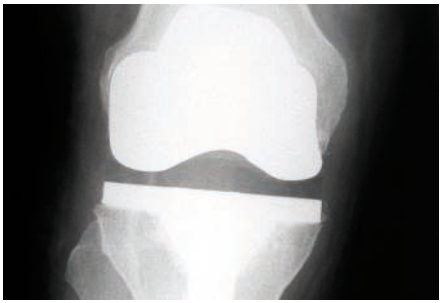
Dagen efter operationen

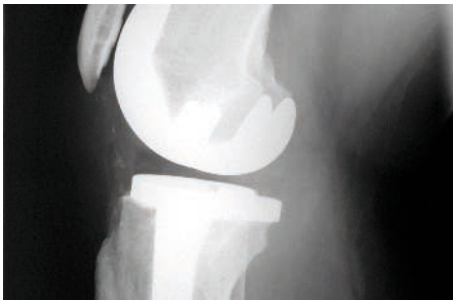
- Det er vigtigt, at komme i gang med at bruge det opererede ben så hurtigt som muligt
- Din træning starter sammen med fysioterapeuten dagen efter operationen
- Du træner at gå med stokke eller det gangredskab, du plejer at bruge
- Du skal også lære at gå på trapper
- En del af træningen er øvelserne i denne træningsguide
- Det er vigtigt at træne flere gange dagligt - på egen hånd, for at opnå et godt resultat
- Når du hviler i sengen, skal benet ligge så strakt som muligt (ingen pude under knæet)

Trappegang

- Op ad trappen skal du sætte det ikke opererede ben først
- Ned ad trappen skal det opererede ben først, sammen med stokkene

For at få et godt resultat er det vigtigt, at du træner flittigt, især i de første 3 måneder efter operationen.





Genoptræning

Nedenstående
Det er vigtigt, at du er aktiv , når du ligger i sengen. Øvelserne i planen skal du selv udføre i løbet af dagen.

Øvelserne forbedrer blodomløbet og mindsker tab af muskelstyrke i benene.

□ **Øvelse 1**

- Lig på ryggen med strakte ben
- Bøj og stræk i anklerne
- Øvelsen udføres mange gange om dagen
- Øvelsen forbedrer blodomløbet i benene og forebygger, at der udvikles blodpropper

Genoptræning

❑**Øvelse 2**

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Knib balderne sammen og spænd musklerne på lårenes forside, så knæene presses ned i underlaget.
- Hold spændingen, mens du tæller til 10 og slap derefter af.

- Øvelsen mindsker tab af muskelstyrke i lårene

❑**Øvelse 3**

- Lig med bøjede ben og fødderne i underlaget
- Træk navlen ind
- Knib balderne sammen og løft bækkenet fra underlaget
- Hold stillingen lidt, sænk langsomt ned og slap af

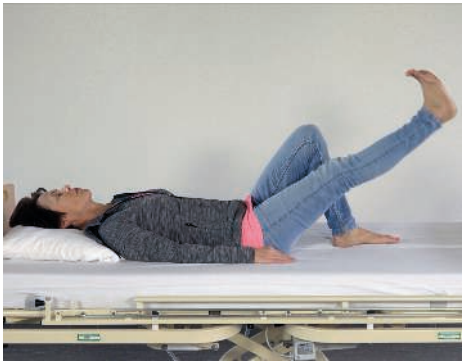
- Øvelsen strækker musklerne på forsiden, og styrker musklerne på bagsiden af låret

Genoptræning

❑ **Øvelse 4**

- Lig på ryggen med det raske ben bøjet
- Træk navlen ind
- Løft det opererede ben med knæet strakt
- Sænk langsomt igen og slap af i maven

- Øvelsen styrker musklerne på forsiden af låret



❑**Øvelse 5**

- Sid ude på kanten af en stol
- Læg evt.et viskestykke eller lignende under det opererede bens fod
- Før foden frem og tilbage
- Knæet skal strækkes helt og bøjes så meget du kan

- Øvelsen øger bevægeligheden i knæet

Genoptræning

❑**Øvelse 6**
- Sid tilbage på stolen
- Stræk knæet på det opererede ben helt, mens foden bøjes opad
- Hold stillingen, mens du tæller til 10 og sænk langsomt ned igen.

- Øvelsen øger styrken i låret

❑**Øvelse 7**
- Støt dig til en stol eller et bord
- Stå med god afstand mellem fødderne
- Træk navlen ind
- Før kroppens vægt over på det ene ben og bøj knæet let, så knæet peger ud over storetåen
- Gentag til modsatte side

- Øvelsen bedrer balancen

Genoptræning

❑**Øvelse 8**

- Støt dig til en stol eller et bord
- Stå med lige meget vægt på begge ben
- Fødderne peger lige frem
- Træk navlen ind
- Bøj knæene lige ud over fødderne og stræk roligt igen

- Øvelsen øger styrken i lårmusklerne

❑**Øvelse 9**

- Støt dig til en stol eller et bord
- Stå på det raske ben
- Træk navlen ind
- Før det opererede ben skråt bagud Hold stillingen et øjeblik og før roligt benet tilbage igen
- Gentag øvelsen med det andet ben

- Øvelsen øger balancen og muskelstyrken over hoften

Genoptræning

❑**Øvelse 10**

- Støt dig til en stol eller et bord
- Stå med det opererede bens fod på en skammel
- Bøj knæet så meget frem over foden som du kan og hold stillingen 5 sekunder.
- Stræk derefter knæet helt og giv et let pres over knæet med hånden. Hold stillingen i 5 sekunder

- Øvelsen øger bevægeligheden i knæet

□ **Øvelse 11**

- Sæt foden på det opererede ben bagud
- Foden peger lige frem og hælen holdes i gulvet
- Hold det bagerste ben strakt og pres hoftepartiet fremad
- **Hold strækket i 20 - 30 sek.**
- Strækket mærkes i læggen
- Øvelsen gentages med det andet ben
- Øvelsen gentages kun 3 gange

- Øvelsen udspænder lægmusklen

Almen vejledning

Rygning hæmmer sårheling og frarådes!

Sygehus Sønderjylland er røgfrit!

Træning

- Efter udskrivelsen skal du fortsætte træningen med øvelserne.
- Du skal træne 3 gange dgl. med ca. 10 gentagelser af hver øvelse i minimum 3 mdr.

Motion

Daglig motion i form af gåture er vigtigt.
Gå mange korte ture i starten og forlæng gradvist til længere ture.

Cykel

Du må gerne træne på en kondicykel umiddelbart efter operationen, - når du er instrueret af fysioterapeuten.
Du må cykle på en alm. cykel, når det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt.

Stokke

Når du føler dig parat og smerterne er aftaget, kan du undvære én eller begge stokke. Bruger du kun 1 stok, skal denne holdes i den modsatte hånden, som det opererede ben.

Bil

Bilkørsel kan genoptages, når du har fuldstændig styr på bevægelserne i dit opererede ben.
Typisk går der 6 uger, men det er altid dit personlige ansvar.

Rejse

Såfremt du skal ud at flyve, kan du blive bedt om at vise operations - arret.
Der kræves ingen lægeattest.

Tandlægebesøg

I forbindelse med tandindgreb pga. betændelse i mundhulen, bør der gives antibiotika før indgrebet.
Tal med din tandlæge herom.

Efter udskrivelsen

Udskrivningssamtale
Inden udskrivelsen holder plejepersonalet en udskrivnings-samtale med dig, hvor vi sammen gennemgår medicin, recepter, plaster m.m.

Plaster
Du har et vandfast plaster på dit sår. Hvis der er sivning fra såret, som dækker mere end halvdelen af plasteret, skal du skifte det med det plaster, du har fået med hjem.
Når du skifter plaster, skal det gamle fjernes og nyt lægges på, uden at såret skal renses.

I enkelte tilfælde kan der *udtømmes en blodansamling*, hvilket medfører at det bløder en del fra såret. Kontakt hjemmeplejen eller ambulatoriet, hvis det er for meget til at du selv, eller dine nærmeste kan skifte forbindingen.

Hævelse
Det er normalt, at dit opererede ben kan blive misfarvet og hæve op efter operationen. Hævelsen kan med tiden trække helt ned i din ankel og fod. Hævelsen fortager sig efter uger og måneder. Dette er normalt.

Ispakninger og elevation af benet
- Læg eventuelt en ispakning på knæet. Denne kan købes færdig, eller man kan lave en af brun sæbe i en plastik pose som lægges i fryseren.
- Denne modvirker hævelse og dæmper smerter fra knæet
- Isposen kan ligge ca. 20 minutter
- Dette kan gentages efter behov
- Lig med benet højt minimum 30 min. x 3 daglig

Smertestillende medicin
Følg den individuelle vejledning som du får fra personalet inden udskrivelsen.
Lægen lægger en elektronisk recept klar til dig.
Medbring dit medicinskema når du kommer ind til kontrol efter 14 dage i ambulatoriet.

Forstoppelse
Den smertestillende medicin, du får efter operationen, kan medføre forstoppelse.
For at forebygge det kan du spise fiberrig kost og sørge for at drikke 1,5 - 2 liter væske om dagen.
Herudover er det ofte nødvendigt at tage afførings midler. Der findes flere forskelige slags. Disse kan købes i håndkøb på apoteket, hvor du også kan få vejledning.

Komplikationer

Ved alle operationer er der en vis risiko for komplikationer, - også når der indsættes en knæprotese.

Der skelnes mellem to typer komplikationer:

- **Tidlige komplikationer**
- **Sene komplikationer**

De tidlige komplikationer opstår i forbindelse med operationen og er:
- Infektion(betændelse)
- Årebetændelse (venetrombose)
- Påvirkning af lægbensnerven (peroneusnerven)

Infektion
Infektion er den alvorligste komplikation og ses ved omkring 1% af alle operationerne. Det på trods af at operationen foregår på en speciel operationsstue med et specielt rent miljø.
For at forebygge infektion får du antibiotika i forbindelse med operationen.
Svær betændelse i knæet behandles ved at rense det op eller helt at fjerneprotesen igen.

Årebetændelse
Dyb årebetændelse kan opstå i efterforløbet. Det er tegn på irritation af de vener, der fører blod tilbage fra benet. Irritationen opstår oftest, fordi der har dannet sig små blodpropper i venerne, som i en periode hindrer blodets gennem-strømning i benet. Blodpropperne kan i nogle tilfælde rive sig løs og gå i lungen. Det vigtigste er, at du træner og bevæger dig så meget som muligt, samt at du bevæger benene, når du ligger i sengen eller sidder i en stol. Opstår der dyb årebetændelse, behandler vi det med blodfortyndende medicin i 3 måneder.

Påvirkning af lægbensnerven
Påvirkning af lægbensnerven ses sjældent, og oftest hvis knæet er meget kalveknæet før operationen. Påvirkningen medfører forstyrrelser af følesansen i foden og besvær med at bevæge foden opad, hvilket gør det besværligt at gå.
Det er som regel en komplikation, der går over igen.

Komplikationer

De sene komplikationer

- Infektion/betændelse Løsning af knæprotesen Påvirkning af nerven i lægbenet

Infektion

Det er sjældent, men der kan opstå infektion omkring knæprotesen lang tid efter operationen. Det skyldes oftest, at bakterier bliver ført hen til knæprotesen via blodet fra det sted, hvor infektionen er.

- *Kontakt altid din egen læge*, hvis der opstår infektion et eller andet sted i kroppen, så du evt. kan blive behandlet med antibiotika, og den dermed hindres i at sprede sig til protesen.
- Tegn på betændelse omkring protesen kan være, at der opstår smerter i knæet, og at knæet ikke kan bevæges så meget.

Løsning af knæprotesen

- Med tiden kan knæprotesen løsne sig eller bliver slidt. I så fald får du smerter i knæet.
- Svær overbelastning af knæet øger risikoen for at den løsner sig
- I de fleste tilfælde er det muligt at udskifte protesen
- En re-operation er mere kompliceret, og resultatet er ikke altid så godt som ved den første operation.

Nyttig viden

- **Forsvinder mine smerter?**
- **Er der noget jeg ikke må?**
- **Hvor længe kan protesen holde?**

Ved operation med knæprotese opnår 85-90% et godt resultat med ingen eller få smerter i knæet, god bevægelighed og god stabilitet i knæet, også efter 10 år.
Med en knæprotese, der fungerer godt, kan du føre en almindelig tilværelse, gå, cykle og svømme.
Du bør undgå hop, løb og spring.

Sandsynligheden er 95% for, at knæprotesen holder i 10 år.
Sandsynligheden for at den holder i 20 år er omkring 85%.

Kontakt

Kontakt
Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte:
Ambulatoriet påTlf. 79 97 56 59, alle hverdage mellem kl. 8.00 - 15.00
Det mest hensigtsmæssige tidspunkt er dog at kontakte os mellem kl. 08.30 - 10.30

Udover dette tidsrum kan du kontakte Sengeafdelingen på Tlf. 79 97 44 21

Venlig hilsen

Personalet

Ortopædkirurgisk Ambulatorium &
Sengeafsnit 24

Pjecen er revideret september 2019
af:
Sygeplejerske, Gritt Petersen
Sygeplejerske, Jette Hansen
Dagkirurgisk Afsnit

Fysioterapeut Ilse Kolle &
Kval.& Udviklingskoordinator
Else Kofoed,
Ortopædkirurgisk Afdeling

Egne notater

Sygehus Sønderjylland
Ortopædkirurgi
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa
Tlf. 7997 0000
www.sygehussonderjylland.dk

Materiale nr: 135511 - 28.08.2020 Reviders senest sep 2022/ EK