

Information efter Artroskopi i knäleden

Knäledsartroskopi är en "titthålsoperation", vilket innebär att operationstraumat är relativt litet. Det opererade knät får i allmänhet belastas fullt direkt, det är din smärta som styr. Du behöver oftast inga kryckor.

Om Du har ett lätt fysiskt arbete behöver Du normalt inte vara sjukskriven efter artroskopin. Det räcker oftast med att vara hemma 1-3 dagar. Om Du har ett tungt arbete krävs i regel 2-3 veckors sjukskrivning innan Du kan återgå i arbete.

Återbesök till opererande läkare sker oftast 4-6 veckor efter operation. Ibland kan man istället bestämma att patienten hör av sig vid behov.

Tre dagar efter operationen kan den elastiska bindan tas bort om inte knät är svullet. Är knät svullet använd den elastiska bindan ett par dagar till. Snitten är tejpad eller sydda och täckta med ett plastförband som skall sitta i 12-14 dagar. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste såren skyddas då man duschar. Plasta in vid dusch. Bada tidigast 2 veckor efter operationen.

Vid operationens avslutning sprutas alltid lokalbedövning in i knäleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn. Knäleden är ofta svullen de första dygnet efter operationen. Svullnaden kan ge värk, vilket kan kräva smärtstillande läkemedel som t ex Panodil eller Alvedon. För att motverka svullnad får du eventuellt ett recept med inflammationshämmande medicin också. Även ett isbandage kan användas mot svullnad.

Åtgärder för att undvika svullnad i knät:

- Vila då och då under dagen med benet i högläge
- Använd elastisk binda som kompression över knät
- Gör cirkulationsövningarna i hemträningsprogrammet
- Eventuellt ta inflammationshämmande medicin i 1-3 veckor om din läkare föreskrivit detta.

Var noga med att du sträcker benet riktigt när du går. Trappgång kan vara ansträngande för ditt knä. Du går då med ditt friska ben före upp och ditt opererade ben före ner.

För att så snabbt som möjligt återställa knäledens normala funktion efter operation är det viktigt att Du så fort som möjligt påbörjar din rehabilitering. Det är knäledens sträckning som är det viktigaste.

Man är i regel borta från sin motions- och idrottsaktivitet 4-8 veckor efter en meniskoperation om det inte finns någon skada på ledytan. Ledytorna kan jämnas till vid artroskopin vilket kan medföra viss smärtlindring men själva förslitningen av ledytan botas inte med ingreppet.

Vi rekommenderar att du bokar tid till fysioterapeut 2 veckor efter operation för uppföljning och vidare rehabilitering. Tiden bokas via ditt försäkringsbolag.

Hemträningsprogram efter artroskopi i knäleden

Träning vecka 1 och 2

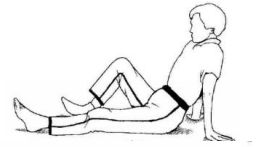
Övningarna skall göras 2-3 ggr/dag.

1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner. 3x20

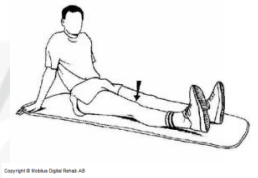
De första dagarna kan du göra detta ofta under dagen.



2. Släpncykla, böj och sträck benet. Låt benet glida mot underlaget. 3x20



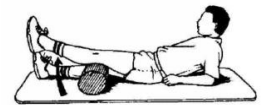
3. a) Spänn och slappna av lårmuskeln i korta sekvenser. 2x10
b) Press ner knävecket och försök sträcka knät så mycket som möjligt. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 5 gånger.



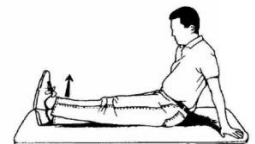
4. Litet höftlyft i ryggliggande. 2x10



5. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Vinkla upp fotleden och lårmuskeln så att benet sträcks. Håll 5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. OBS! knävecket skall vara kvar mot handduken. 2x10



6. Sträck ditt opererade ben och lyft benet rakt upp. 2x10



Öka på antalet gånger du gör övningarna allteftersom du blir starkare.

Utökad träning

Efter 1-2 veckor kan du prova:

- Cykla på motionscykel - successivt ökande i tid och belastning. Lämpligt att börja med 10 min 2 ggr/dag.
- Träna balansen stående på ett ben med lätt böjt knä.
- Träna sträckövningar med lättare vikt runt benet.
- Stretcha lårets framsida och baksida

Efter 3-4 veckor kan du prova:

- Utöka styrketräningen i maskiner. Detta gäller om den tidigare träningen har gått bra och knät inte är svullet.