



Information inför knäprotesoperation



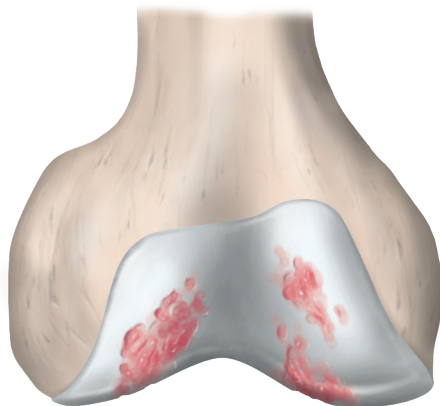
SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083

Knäartros

Artros är en utav de vanligaste ledsjukdomarna som drabbar hela leden men framförallt ledbrasket. Ledbrasket täcker knäledens ytor och blir då tunt och skört. Anledning till detta är att balansen mellan uppbyggnad och nedbrytning av brosket, vilket sker konstant, rubbas. Orsaken till att man får artros är inte helt klarlagd, men det finns ett antal kända faktorer som kan bidra: ålder, kön, arv och övervikt är några. Tidigare skador i knäleden är en annan riskfaktor men även sjukdomar som ledgångsreumatism eller bakteriella infektioner kan påverka ledbrasket och försämra dess funktion.

Artros behandlas alltid i första hand utan kirurgi. Genom rätt typ av aktivitet och eventuell viktnerdgång kan man lindra symtom och bromsa förloppet. Intensiteten i besvär kan variera och under perioder av försämrade symtom kan medicinering vara bra.

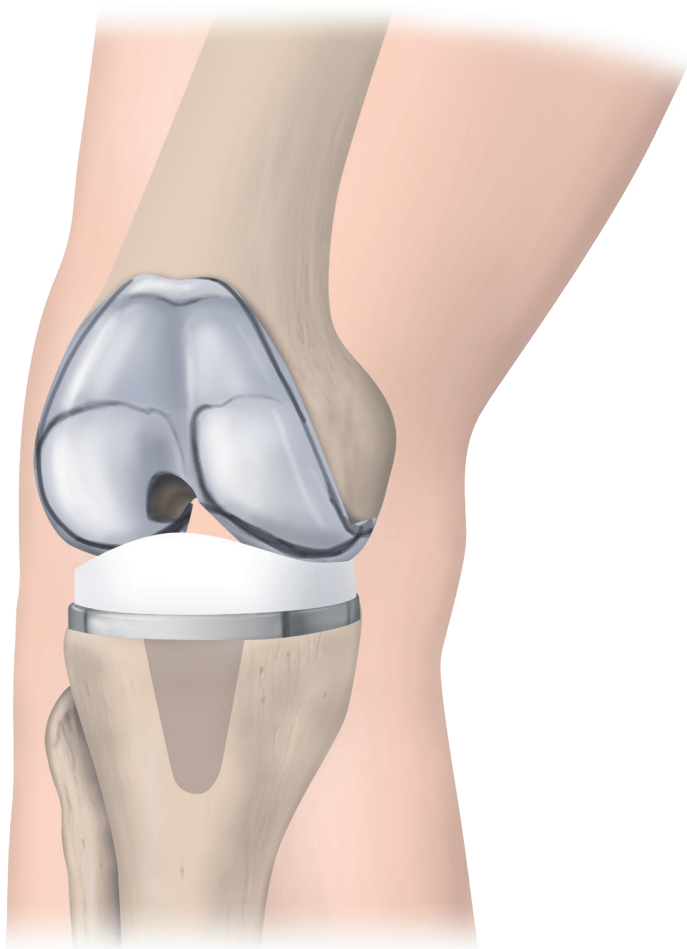
När den icke-kirurgiska behandlingen inte längre har effekt kan operation bli aktuell, och vanligast är då en protesoperation.



Operation med knäprotes

Operationen utförs oftast med ryggmärgsbedövning, se nästa sida. Via ett ca 20 cm långt snitt över framsidan på knät avlägsnas de sjuka ledytorna och ersätts med knäledsprotes bestående av titan eller annan metallegering och plast. Såret sys därefter med stygn i 3-4 lager.

Operationen syftar till att i första hand minska smärta och tillsammans med rehabilitering förbättra din rörlighet, styrka och gångförmåga.





Ryggmärgsbedövning (spinalbedövning)

Spinalbedövning lämpar sig framförallt vid operationer nedom naveln, exempelvis knä-, fot- eller höftkirurgi.

Spinalbedövning innebär att en engångsdos av lokalbedövningsmedel sprutas in i spinalkanalen, nedom ryggmärgen i ländryggen. Efter noggrann rengöring med sprit, sprutas bedövningsmedel in i ryggmärgsvätskan med en mycket tunn nål.

Bedövningen verkar mycket snabbt, och efter några minuter känner du en värmekänsla i benen, som sedan blir helt bedövade. När bedövningen nått full styrka kommer du inte kunna röra på benen. Målet är att bedövningen når upp till navelnivå och effekten sitter i 2-4 timmar därför får du insatt en kateter innan operation.

Under operationen går det att få sömn-/lugnande medel i den utsträckning som önskas. Man behöver således inte vara helt vaken under operation om man inte själv vill.

Efter operation, när bedövningen har släppt, ges smärtstillande i annan form, vanligen morfinliknande preparat samt olika former av smärtstillande tabletter.

Om operationen kommer ske med ryggmärgsbedövning eller i full narkos (nedsövd) avgörs i samråd mellan narkosläkare och patient.

Allmän information inför din operation

Allmänkondition och fysioterapi: Det är viktigt att du är i så bra kondition som möjligt inför din operation. Om möjligt är det positivt att du får träffa en fysioterapeut före din operation. Bland annat kan man då kontrollera din rörelseförmåga, träna upp muskulatur och vid behov träna gång med kryckor. Denna träning gör att du är bättre förberedd inför operationen och snabbare kan återfå funktionsförmågan efter operationen. För att komma igång med rehabiliteringen efter operationen är det lämpligt att ha en tid bokad till fysioterapeut ca 2 veckor efter operationen.

Hjälpmedel: Den första tiden efter din operation kommer du att gå med kryckor. Kryckorna ska du ha med dig till sjukhuset. Andra hjälpmedel som eventuellt kan vara aktuella är griptång, toalettförhöjning, strump-pådragare, duschstol och sängförhöjning (ange vilken typ av sängben du har). Ta kontakt med fysioterapeut eller arbetsterapeut i god tid före operationen för att ordna med kryckor och ev hjälpmedel. Ta med stabila tofflor eller skor då de behövs för gångträningen efter operationen.

Hemresa. Vid hemresan rekommenderar vi att du blir upphämtad och får hjälp med att komma hem, det är inte lämpligt att köra själv eller resa kollektivt. Planera gärna i god tid. Vi rekommenderar också att du har någon som sover hos dig första natten/nätterna efter operation för stöd.





Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

Du måste vara fastande: 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operationsavdelningen.

Raka **inte** operationsområdet under veckan före operationen då det riskerar att små sår uppstår. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att Du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

Dubbelduscha med Descutan 3 gånger vilket är svampar med bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje dusch tillfälle.** Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sårinfektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek.

1. Första dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. Andra dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. Tredje dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.

Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppfifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvagning/tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen), lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj **inte** in dig med hudkräm efter duscharna.

Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa.
- Om du äter blodförtunnande medicin som Waran, Eliquis, Plavix, Pradaxa, Xarelto, Efient eller Brilique måste detta sättas ut enligt schema.
- Om du står på antiinflammatoriska läkemedel såsom Arthrotec, Baml, Brufen, Celebra, Diklofenak, Ipren, Magneeryl, Orudis, Voltaren och Treo ska dessa sättas ut 2 dagar före operation då de kan ge ökad blödning under operationen.
- Du kan oftast ta smärtstillande medel såsom Alvedon, Panodil, Tradolan, Tramadol eller Citodon, men diskutera detta med din kirurg när ni planerar operationen.

Nikotin

Om du använder nikotin såsom vid rökning, snusning, nikotinplåster skall du sluta med dessa 6 veckor före operation och vara nikotinfri minst 6 veckor efter operation. Nikotin medför stora risker. Kroppens vävnader får mindre syre, benläkningen hämmas, operationssåret läker långsammare och risken för infektion ökar.

OBS! Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!



Efter operationen

Vårdtiden på avdelningen är 1 dygn. De första timmarna ligger du på en uppvakningsavdelning. Redan på operationsdagen kommer du att få hjälp att komma igång att stå och gå. Det är viktigt att komma upp och röra på dig, för att bla. minska risken för blodpropp. **Full belastning är tillåten direkt efter operation**, med två kryckor. Du kommer också få instruktioner i det första träningsprogrammet som du får med dig hem. För att återfå så god knäfunktion som möjligt är det viktigt att du själv tar ansvar och deltar aktivt i din rehabilitering.

Besökstider: För aktuella besökstider på avdelningen kontakta vårdavdelningen 031 - 81 81 00.

Sårvård: Operationssnittet är sytt och täckt med ett vattenavvisande förband som skall sitta i 3 veckor. Tills förbandet tas bort och såret är läkt bör det skyddas vid dusch. Plasta in noga. Bada tidigast 4 veckor efter operationen. Att sitta vid duschning rekommenderas. Om du får feber eller rodnad, allmän sjukdomskänsla, värmeökning och ökade smärtor i operationsområdet hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed, tel: 031-818083.

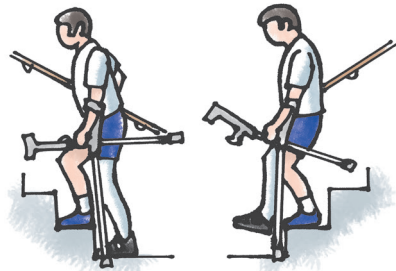
Smärtlindring: Vid operationen sprutas alltid lokalbedövning in i knäleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn efter operationen. För att lindra smärta och svullnad i knät efter operationen ordineras smärtstillande läkemedel. Du kommer även att få både kylbandage och kompressionsstrumpa med dig hem, för att minska smärta och svullnad.

Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Vanligtvis är du sjukskriven 2-3 månader, och i vissa fall längre, vilket bedöms av ortopedern.

Svullnad: För bästa läkning är det viktigt att försöka minska svullnaden i ditt knä efter operationen. Vi rekommenderar att du använder kylbandaget och har benet i högläge (tex på en stol) dagligen samt använder kompressionsstrumpan dygnet runt i 4-6 veckor. Detta för att minska svullnaden men också risken för blodpropp.

Gång: Vi rekommenderar gång med 2 kryckor de första veckorna och därefter gång med 1 krycka i den icke opererade sidans hand. Fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt. Det är viktigt att gångsträckan ökas successivt så att smärtan inte tilltar.

Trappor: Gå uppför med det friska benet först och nedför med det opererade benet först.



Bilkörning: Du skall avvakta med att köra bil tills du har en sådan funktion att du är en säker bilförare. Vanligtvis tar detta 6-8 veckor. Tänk på att du behöver ordna med någon typ av hemtransport.

Cykling: Ute i trafik är ej lämpligt förrän efter ca 3 månader. Du kan däremot gärna träna på motionscykel när böjningen i knät tillåter detta (fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt).

Flygresor: Flygresor rekommenderas inte tidigare än 2 månader efter operation. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

Rekommendationer: Du bör undvika djupa knäböjningar, sitta på huk, springa och hoppa. Att återfå en god funktion i ditt knä tar tid och kräver ett aktivt deltagande i din rehabilitering. Vanligtvis tar detta 6-12 månader.

Hemträningsprogram



1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner.
Ska utföras ca 30ggr **varje vaken timma**.

Träning vecka 1-2. Övningarna kan utföras i sängen och bör utföras 2-3 ggr/dag utan kraftig smärta.



2. Släpncykla, böj och sträck benet. Låt benet glida mot underlaget. Upprepa 3x10 och avsluta med att böja knät så mycket som möjligt och håll kvar i 5 sekunder.

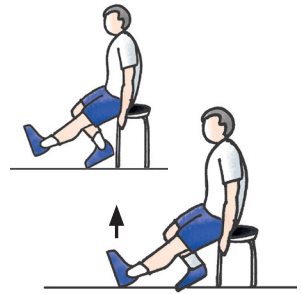


3. a) Spänn och slappna av i lårmuskeln i korta sekvenser. Upprepa 2x10.
b) Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 5 gånger.

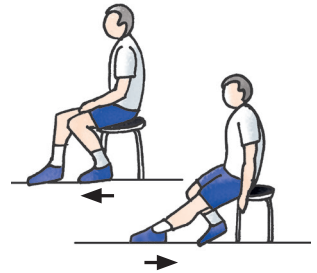


4. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Vinkla upp fotleden och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll 5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. Knävecket skall vara kvar mot handduken. Upprepa 2x10.

5. Sittande mot sängkant. Sträck ditt opererade ben och lyft benet rakt upp. Upprepa 2x10.



6. Sitt på en stol. Låt foten ha kontakt med underlaget och för den bakåt så att knät böjs. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 5 gånger.



7. Tåhävningar. Gå upp på tå på båda fötterna. Upprepa 2x10.



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

Checklista inför operation:

- ☐ Boka tid till fysioterapeut 2 veckor efter operation.
- ☐ Slutat med läkemedel enligt rekommendation.
Läkemedel: _____
- ☐ Antibakteriell dusch har genomförts enligt ovan ordination och den 3:e gjord **PÅ** operationsdagen.
- ☐ Inga sår eller hudkräm.
- ☐ Fastande enligt rekommendation.
- ☐ Hemtransport ordnad.
- ☐ Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på samt bra skor att gå i.
- ☐ Detta häfte tas med till sjukhuset.

Din operation är planerad till _____ dag /

Vid frågor inför din operation: Ring operationskoordinator
031 - 81 80 76. Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.

Återbesökstider:

Boka tid till sjuksköterska 3 veckor efter operation för sårkontroll/suturtagning. Besöket bokas hos distriktssjuksköterska på hemorten eller på SportsMed.

Boka tid till fysioterapeut 2 veckor efter operation för uppföljning och fortsatt rehabilitering.

Boka återbesök efter operation enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tiderna på SportsMed på 031-818083 (knappval, välj sjuksköterska) eller maila på info@sportsmed.se.

SportsMed, Carlanderska sjukhuset
www.sportsmed.se info@sportsmed.se 031-818083