

Information efter Artroskopi i knäleden

Knäledsartroskopi är en "tithålsoperation", 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.

En till två dagar efter operationen kan den elastiska lindan tas bort om inte knät är svullet. Är knät svullet använd den elastiska lindan ett par dagar till. Operationssnitten är tejpad eller sydda och täckta med ett plastförband som skall sitta på i 2 veckor. Tills förbandet tas bort och såren är läkta måste du skydda såren när du 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 dygna efter operationen. Svullnaden kan ge värk, vilket kan kräva smärtstillande läkemedel som t ex Panodil eller Alvedon. För att motverka svullnad får du eventuellt recept på inflammationshämmande medicin. Även ett isbandage kan användas mot smärta.

Åtgärder för att undvika svullnad i knät:

- Vila då och då under dagen med benet i högläge
- Använd elastisk linda som kompression över knät
- Gör cirkulationsövningarna i hemträningsprogrammet på baksidan
- 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, och du kan då gå med ditt friska ben före upp och ditt opererade ben före ner.

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.

Har ni en flygresa inplanerad de närmaste 3 veckorna efter operation, hör av dig till oss. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp, därav rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

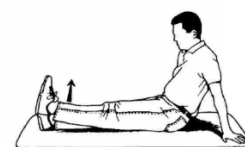
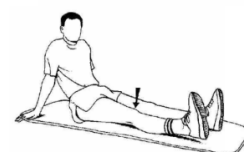
För att så snabbt som möjligt återställa knäledens normala funktion efter operation är det viktigt att du så fort som möjligt påbörjar din rehabilitering. Det är knäledens sträckning som är det viktigaste. Man är i regel borta från sin motions- och idrottsaktivitet 4-8 veckor efter en meniskoperation 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.

Du ska ha en tid till fysioterapeut 2 veckor efter operationen för uppföljning och fortsatt rehabilitering. Återbesök kan ske till opererande läkare efter 4-6 veckor efter operation, men ibland bestäms det inget återbesök om inte behov finns för detta. Boka tiderna på SportsMed, 031-81 80 83 (knappval sjuksköterska) eller via mail på info@sportsmed.se

Hemträningsprogram efter Artroskopi i knäleden

Utför övningarna 2-3 gånger/dag fram till att du träffar fysioterapeuten ca 2 veckor efter operation.

1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner. Upprepa 3x20
De första dagarna kan du göra detta ofta under dagen.
2. Släpncykla, böj och sträck benet. Låt benet glida mot underlaget.
Upprepa 3x20
3. a) Spänn och slappna av lårmuskeln i korta sekvenser. Upprepa 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.
Upprepa 2x10
5. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Spänn lårmuskeln så att benet sträcks och hälen lyfter från underlaget. Håll 5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. OBS! knävecket skall vara kvar mot handduken.
Upprepa 2x10
6. Sträck ditt opererade ben och lyft benet rakt upp.
Upprepa 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.