



Information vid tibiaosteotomioperation i knäleden



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

Broskskada och artros i knäleden

Knäledens ytor är täckta med ett ledbrusk. Ledbrusket har till uppgift att ta upp och fördela belastning, samt att skydda skelettet. För att brosket ska må bra krävs cirkulation och tryck, vilket skapas när vi rör oss och belastar knät. Ledbrusket kan skadas på olika sätt, tex enskild olyckshändelse, upprepa mikrotrauma (många små mindre skadetillfällen) och vid artros.

Artros är en utav de vanligaste ledsjukdomarna som drabbar hela leden men framförallt ledbrusket. Ledbrusket 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 ledbrusket och försämra dess funktion.

Broskskador och artros behandlas alltid i första hand utan kirurgi. Genom rätt typ av aktivitet och eventuell viktnedgång kan man lindra symptom.

När den icke-kirurgiska behandlingen inte längre har effekt, och vid brosskador och artros på insidan av knät, där en vinkelfelställning kan operation med tibiaosteotomi bli aktuell.



Operation med tibiaosteotomi

Operationen syftar till att i första hand förlägga belastningslinjen till friskare ledbroskytor, och därmed minska smärta. Operationen utförs oftast i narkos, vilket innebär att du kommer vara nersövd. Operations-tekniken kan variera och i vissa fall sågar man i benet strax under knäleden där man sedan för in en kil av kalciumfosfat (bild 1). I andra fall tas en bit ut från underbenet, som en kil (bild 2). Fixeringen av operationen görs med metallplatta och skruvar eller med en sk Tomofixplatta (bild 2).

Oavsett operationsteknik innebär operationen att vinkeln i underbenet och undre ledytan i knät förändras. Med detta förskjuts belastningen i knäleden och ger därmed en bättre fördelning av belastningen i knät.

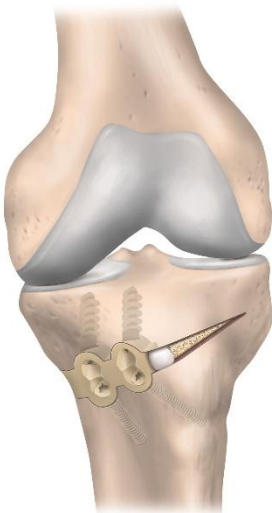


Bild 1. Operation med kalciumfosfat

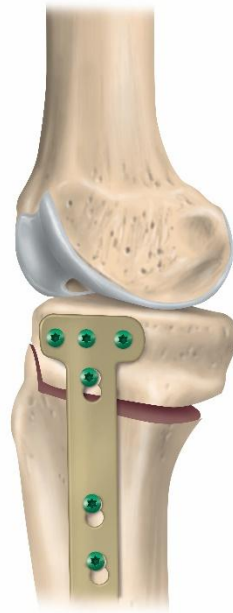


Bild 2. Operation med Tomofixplatta



Inför din operation 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 3 gånger: använd Descutan®/Hibiwash® 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 sår-infektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek. **Viktigt att du följer instruktioner för respektive tvål.**

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 uppifrån 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 gärna i originalförpackning.
- Om du tar blodförtunnande medicin, antiinflammatoriska läkemedel, smärtstillande läkemedel måste dessa sättas ut innan operation enligt operatörens ordination. Tala med operationskoordinatorerna för mer information.
- Om du tar naturläkemedel, kosttillskott eller liknande, ska du sluta med dem 1 vecka före operation.
- Om du har vårdats eller utför vårdarbete utomlands (gäller även tandvård, tatuering eller piercing) fram till operationen, är det viktigt att du meddelar oss så snart som möjligt.

Nikotin och Alkohol

Vi rekommenderar att du avstår från nikotin och alkohol 6 veckor före och efter operation. Detta för att minska risken för komplikationer under och efter operation samt att nikotin och alkohol försämrar kroppens läkningsförmåga.

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!

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 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, toalett-förhöjning, strump-pådragare, duschstol och sängförhöjning (ange vilken typ av sängben du har). Ta kontakt med fysioterapeut eller arbets-terapeut 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.



Efter operationen

Vårdtiden på avdelningen är 1 dygn. De första timmarna ligger du på en uppvaknings-avdelning. 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 bl.a minska risken för blodpropp. Full belastning till smärtgräns är tillåten direkt efter operation, med två kryckor. Du kommer också få instruktioner i det första tränings-programmet 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.

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 4-5 veckor efter operationen. Att sitta vid duschning rekommenderas. Om du får feber eller rodnad, allmän sjukdomskänsla, värmeökning och ökade smärtor i operations-området hör då av dig till sjuksköterska på SportsMed, tel: 031-818083.

Smärtlindring: Vid operationen sprutas alltid lokalbedövning i operationsområdet vid 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 kompressions-strumpa med dig hem, för att minska smärta och svullnad.

Biverkningar: Det är inte ovanligt att få biverkningar av smärtstillande läkemedel. Biverkningarna kan vara av varierande slag, vanligt förekommande är magbesvär som illamående, diarré, magknip eller att du blir hård i magen. Ibland ger läkemedel biverkningar precis när du börjar använda dem, men de minskar eller försvinner ofta efter några dagar. Många biverkningar går över när du har använt läkemedlet en tid eller när du slutar att ta läkemedlet.

Hör av dig till våra sjuksköterskor om du skulle behöva diskutera recept mot biverkningarna. Vet du med dig att du är känslig för någon form av biverkningar kan du informera din läkare före operation så att du kan hämta ut läkemedlen i samband med de andra.

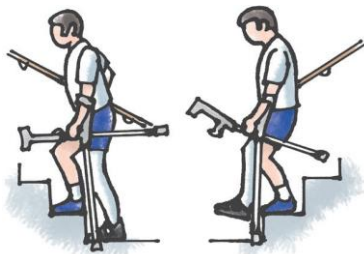
Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Om du har ett fysiskt arbete är du vanligtvis sjukskriven 4 månader, och i vissa fall längre, vilket bedöms av ortopedern.

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: Du ska använda 2 kryckor de första 6 veckorna vid gång och därefter får du belasta fullt utan kryckor, om inget annat ordineras. Fysioterapeuten hjälper dig att avgöra när detta är lämpligt. Det är viktigt att gångsträckan ökas successivt så att smärtan inte tilltar.

Belastning: Du får belasta knät full till smärtgräns, om inget annat ordineras. Du ska dock använda kryckor som stöd första 6 veckorna efter operation.

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 nån typ av hemtransport.

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.

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 till opererande läkare enligt överenskommelse med din operatör.

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



Hemträningsprogram

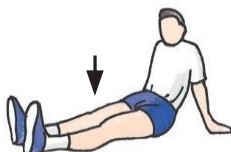
Övningarna kan utföras i sängen och ska utföras 3-4 gånger/dag utan kraftig smärta fram tills att du träffar fysioterapeuten



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



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.

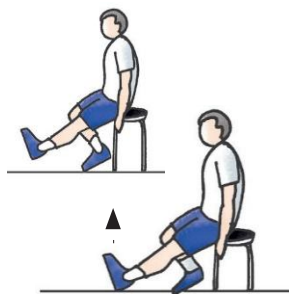


3. a) Spänn och slappna av i lårmuskeln i korta sekvenser. Upprepa 2x10.
b) Pressa ner knävecket och spänn lårmuskeln. Håll kvar 5 sekunder.
Upprepa 5 gånger.

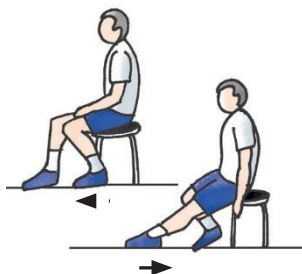


4. Lägg ett ihoprullat badlakan under knät. Vinkla upp fotleden och spänn lårmuskeln så att benet sträcks. Håll 5 sekunder och släpp sedan ner benet kontrollerat. Knävecket skall vara kvar mot handduken. Upprepa 2x10.

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



6. Under dagen kan du enkelt rörelseträna även i sittande. Sitt på en stol. Låt foten ha kontakt med underlaget och för den bakåt så att knät böjs. Håll kvar 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.



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



8. Stå höftbrett isär, lägg över tyngden från ena benet till det andra. Upprepa 3x5 åt vardera sida



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

SportsMed, Carlanderska sjukhuset

www.sportsmed.se

info@sportsmed.se

031 – 81 80 83

Skapat av: Josefin Abrahamson
Skapat: 2024-03-07

Godkänt av: Jon Karlsson, Jüri Kartus
Reviderad: 2026-04-21

Version: 4