



HAUGESUND SANITETSFORENING



revmatismesykehus as

Kneprotese

Informasjon til pasientene



INNHold

Velkommen og generell informasjon	3
Forberedelser før operasjonen	4-5
Under operasjonen	6-8
Etter operasjonen	9-11
Vær oppmerksom	12
Kort oversikt over smertelindrende medisin	13
Brukerveiledning for fragmin	14
Øvelser etter operasjonen	15-18
Egne notater	19



Kneprotese informasjon til pasientene



Velkommen til oss på HSR as Du har nå fått innkalling til operasjon

Dette er et informasjonshefte til deg som skal få innsatt **kneprotese**. Vi ønsker at du er godt informert før operasjonen, og vi vil derfor oppfordre deg til å lese dette heftet grundig. Din egeninnsats er svært viktig for å få et godt sluttresultat

Ved proteseoperasjon blir leddflatene skiftet ut med kunstige leddflater. Ofte er det leddslitasje/sykdom (artrose/artritt) som gjør at du trenger nytt ledd. Leddslitasje i kne er en lidelse som vanligvis rammer eldre, men den kan også forekomme hos yngre; blant annet etter tidligere skader eller inflammatorisk leddskade.

En viktig del er at du forbereder deg aktivt på operasjon. Du må være i så god form som mulig før du får en kneprotese.

Rutinemessig reiser du hjem etter operasjonen. Forventet liggetid er 2-3 døgn.

Den viktigste opptreningen etter en proteseoperasjon er å komme raskt i gang med dagliglivets aktiviteter.

Det er ikke dokumentert at et opphold på et rehabiliteringssenter gir et bedre resultat. Eventuelt behov for rehabilitering i forbindelse med inngrepet, vil bli vurdert av din spesialist.

Har du spørsmål, er du alltid velkommen til å kontakte oss.

Sengepost Telefon 52 80 51 25

FØR

Forberedelse til operasjon

- Spis proteinrik kost, for eksempel fisk, kjøtt melkeprodukter og egg
- Røykeslutt minst 6 uker før operasjon
- Vær i så god fysisk form som mulig. Det gjør opptreningen lettere
- Være fri for sår/skorper, rifter, utslett, feber og forkjølelse,
 - > om det oppstår før innleggelse; ta kontakt med avdeling.
- Ved nylig gjennomgått/pågående infeksjon i for eksempel munn, luftveier eller urinveier skal det tas kontakt med avdeling.
Dette øker risiko for alvorlig infeksjon, og kan utsette operasjonen
- Blodprøver MÅ være tatt hos egen lege 1-2 uker før preoperativ dag.
Du får tilsendt skjema når operasjonsdato er satt
- Ha nystelte føtter og nyklipte negler av hygieniske årsaker.
Fjern falske negler og neglelakk
- Ved bruk av blodfortynnende og leddgiktsmedisiner må lege/kirurg vurdere pause av disse, før operasjonen

Tilrettelegging av hjemmet

- Bestille hjelpemidler ved behov
Kontakt hjelpemiddellager/-sentral i din hjemkommune
- Krykker, gripetang og langt skohorn kan kjøpes på apotek eller helsebutikk
- Rydd oppholdsrom til krykkebruk
 - > Fjern tepper
 - > Sørg for god passasje mellom møbler
- Sklisikre baderom og dusj

UNDER

Ta med ved innleggelse

- Krykker
- Toalettsaker, sjampo og dusjsåpe
- Romslige og behagelige klær som er gode å trene i
- Stødige sko/sandaler som er lette å ta på
- Ta med inhalator, øyedråper og spesialkrem om du bruker dette
- Ta med dette heftet og annen skriftlig informasjon du har fått

Innleggelsesdagen:

- Du får tildelt rom ved ankomst og blir vist rundt på avdelingen
- Det kan bli noe venting denne dagen, ta gjerne med lesestoff, nettbrett, strikketøy o.l. Vi har gratis trådløst internett.
- Samtale med sykepleier
- Blodprøver tas kl 12:00
- Måltider spises i Restaurant Utsikten, du får utlevert matkort
- Kirurg markerer operasjonsområdet, vanligvis etter kl. 15.00
- Dersom du blir innlagt på en fredag kan du reise på permisjon til søndag
- Blæren blir scannet for resturin
- Før du legger deg for kvelden skal du dusje:
 - > Kroppen vaskes grundig inkl. hårvask
 - > Ikke smykker, ringer, piercing, sminke, neglelakk/falske negler eller fuktighetskrem etter dusj
 - > Ikke gå barbeint på gulvet etter dusj
- Faste fra midnatt

Notater:

.....

.....

UNDER

Operasjonsdagen

- Nattevakten tar blodtrykk og temperatur
- Du får innlagt et urinkateter som blir fjernet dagen etter
- Du får medisiner som legen har foreskrevet
- Du får operasjonstøy og blir kjørt ned til operasjonsavdelingen i seng
- Her blir du tatt imot av anestesisykepleier og anestesilege
- Spinalbedøvelse (i ryggen) er førstevalget, eventuelt utføres operasjonen i narkose
- Operasjonen tar vanligvis 1-2 timer og du vil bli overvåket av anestesisykepleier og lege i noen timer etterpå
- Du får antibiotika for å forebygge infeksjoner
- Du skal opp og stå før du kommer opp til sengeposten
- Du skal ikke ut av sengen uten personale tilstede første dagen



UNDER

Smertelindring

- Etter operasjonen settes injeksjoner med lokalbedøvelse rundt kne. Dette gir mindre smerte fra kne de første 2-3 døgn.
- Det er viktig at du gir personalet tidlig beskjed når du begynner å kjenne smerter
- Du vil få smertestillende i tablettform, sykepleier informerer deg om dette
- VAS – skala (bildet) brukes for å beskrive smertene



- Som en del av smertelindringen får du ispakning ICE-Band; som kjøler ned og minsker hevelse
- Hovedregel – hvis smerter påvirker søvn, hvile eller trening trenger du smertestillende
- Ved kvalme får du kvalmestillende
- Smertene vil avta gradvis de første 3 måneder, men kan hos noen har lengre forløp

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ETTER

Etter operasjonen

- Viktig å komme tidlig i gang med trening, allerede samme dag skal du opp å stå
- Første morgen skal du sitte på sengekanten, gå med preikestol på rommet med følge
- Du sitter oppe i stol til måltider
- Du vil på forhånd bli vist øvelser du kan gjøre på egenhånd i seng
- Du vil trene med fysioterapeut fra første dag etter operasjonen
- For å forebygge blodpropp er det viktig å være i aktivitet. Du vil også få sprøyte med blodfortynnende (Fragmin) i magen daglig i 2 uker etter operasjonen
- Bandasje forsterkes ved gjennomblødning de første dagene
- Du kan dusje fra 4. postoperative dag med dusjbandasje
- Du vil bli noe hoven og etter hvert kan du få blåmerke rundt operasjonsområdet
- Det brukes en mansjett rundt låret under operasjonen for å forebygge blødning. Dette kan gi noe smerter og hevelse i låret de første dagene etter operasjon
- Kneprotesen tåler full belastning fra første dag
- Mye belastning den første tiden kan føre til at kneet hovner opp. Hev da benet til hjertehøyde når du hviler.



ETTER

Utskivelse

• **Du er klar for hjemreise når:**

- > Smertene er under kontroll
- > Såret er tørt/uten infeksjonstegn
- > Du kan gå med krykker, også i trapp

• **Du får med deg hjem:**

- > Epikrise
- > E-resept på smerte-
stillende og blod-
fortynnende
- > Sykemelding
- > Brev med kontrolltime
- > Fysioterapirapport
ved behov

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....



ETTER

Tilbake til dagliglivet

- Det er vanlig med noe økte smerter etter hjemreise, men her er det store variasjoner. Enkelte kan ha til dels sterke smerter de første ukene. Ta kontakt med fastlege/primærhelsetjenesten dersom du har behov for smertelindring.
- Det er vanlig med noe hevelse og misfarging i operasjonsområdet og nedover anklene på operert bein. Dette vil gradvis forsvinne, men det kan hjelpe på hevelsen å ligge med foten høyt når du hviler
- Ved vedvarende hevelse kan kompresjonsstrømper være et godt alternativ. Disse fås kjøpt på apotek.
- Reduser smertestillende etter behov
- Bruk krykker i 6 uker
- Bilkjøring kan du gjenoppta forutsatt god kontroll på operert bein 5-6 uker etter operasjon.
OBS medisiner kan forhindre bilkjøring – se pakningsvedlegg
- Seksualliv kan gjenopptas når du føler deg klar
- Protesen kan utløse metalldetektor på flyplass, men du trenger ingen bevis. Personellet vil sjekke deg med detektor som for andre passasjerer
- Det anbefales protein og fiberrik kost
- Du får innkalling til kontroll cirka 3 måneder etter operasjonen
- Trening og hvile etter hjemreise
 - > Det er viktig at du finner balanse mellom trening og hvile. Mye trening kan gi økt smerter og hevelse, mens for lite trening kan gi redusert bevegelighet og lengre rekonvalesens
 - > Unngå å gå eller stå for lenge, men aktivitet og trening er viktig å gjennomføre daglig. Da kommer du deg raskere og du forebygger blodpropp.
 - > Ta direkte kontakt med fysioterapeut ved behov for videre oppfølging etter operasjonen

VÆR OPPMERKSOM

Proteseoperasjoner er i dag ganske sikre, men som ved alle operasjoner kan komplikasjoner oppstå.

Komplikasjoner som kan oppstå er:

- Infeksjon (1%)
- Blodpropp (1%)
- Tilstivning av kneet
- Vedvarende smerter

For mer utdypende informasjon spør kirurg

Operasjonssår

- Bandasjen ligger på til stingfjerning, dersom bandasjen blir våt eller løsner må den skiftes
- Ikke berør såret ved bandasjeskift
- Stingene fjernes 3 uker etter operasjonen hos fastlegen
- Du kan få litt nedsatt følelse i et lite hudområde på utsiden av arret.
Det er forventet etter kneoperasjoner

Tegn på infeksjon

- Tegn på infeksjon i sår/protese er økende smerter, hevelse, rødhet, feber, varme og væske fra såret
- Om dette skulle oppstå må du kontakte avdelingen direkte for kontroll samme dag
- Dersom du oppsøker legevakt/fastlege, skal du ikke starte med antibiotika når det er mistanke om infeksjon i operasjonssåret eller protesen.
- Lege ved sykehuset må først undersøke deg og få tatt bakterieprøver (Svært viktig!)

Smertestillende legemidler til postoperative pasienter

NEURONTIN (pfizer)
100 mg kapsel



Tas vanligvis 3 ganger daglig. Tas med eller uten mat, bør svelges hele. Ved bruk utover 1 uke, reduser dosen med 100mg per uke per gang, så avslutte helt.

300 mg kapsel



Rød trekant på pakken betyr at legemidlet virker i sentralnervesystemet, det gjør at man kan bli trøtt og svimmel.

Bruk av andre legemidler med trekant, og/eller alkohol, bør unngås.

Bilkjøring og betjening av maskiner må vurderes nøye.

VIMOVO tabletter. 500/20
(naproksen 500mg/esomeprazol 20mg)



Tas vanligvis 2 ganger daglig. Bør tas minst ½ time før mat. Ved avtagende smerter kan behandlingen med disse avsluttes uten nedtrapping.

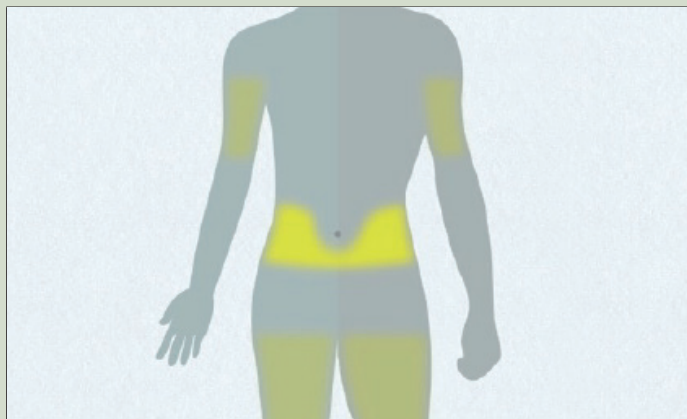
PARACET tabletter
(500 mg eller 1000 mg)



500 mg – 1000 mg tas vanligvis 3-4 ganger daglig. Disse skal være de siste tablettene som kuttes ut ved smertebehandling. Begynn med å halvere dosen fra 1000 mg (1 g) til 500 mg pr tidspunkt, og kutt ut dosene totalt når smertene er minst. Tas med eller uten mat

Teknisk brukerveiledning for Fragmin

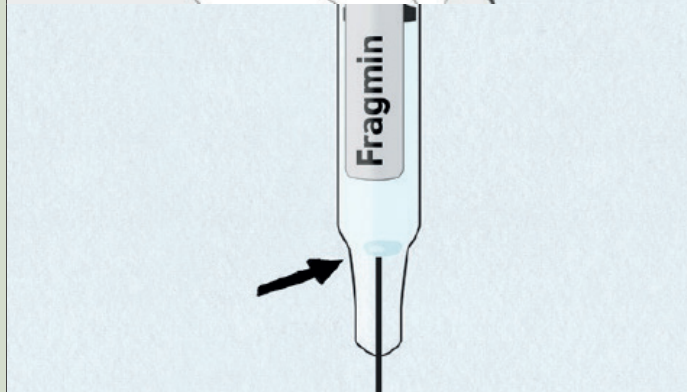
Fragmin er et middel du vanligvis får for å hindre blodpropp etter operasjon



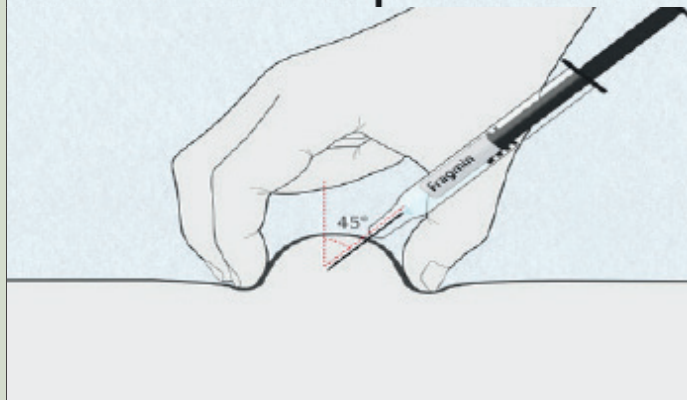
Fragmin skal injiseres subkutant, vanligvis i underhudsfettet på magen, men lår og overarm kan også brukes. Husk å bytte injeksjonssted på magen fra dag til dag.



Start med å vaske hendene. Rengjør huden ved injeksjonsstedet med såpe eller desinfeksjonsmiddel.



Sprøyten inneholder en liten luftboble. Denne skal ikke presses ut før det injiseres da dette kan føre til tap av legemiddel og dermed redusert dose.



Ta tak i huden og lag en hudfold mellom fingrene. Stikk hele nålen inn i midten av hudfolden i en vinkel på 45 grader. Press dosen sakte inn mens du holder hudfolden. Huden skal ikke masseres etter injeksjonen.

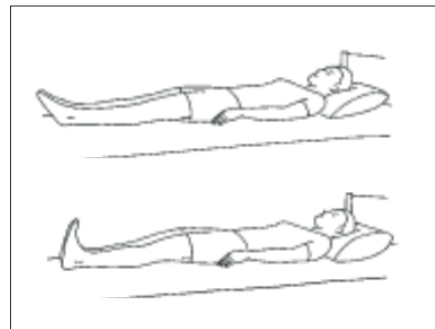
Øvelser for kne

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

1. Ankelbøy og strekk

Ligg på ryggen med strake ben.
Bøy og strekk i anklene.

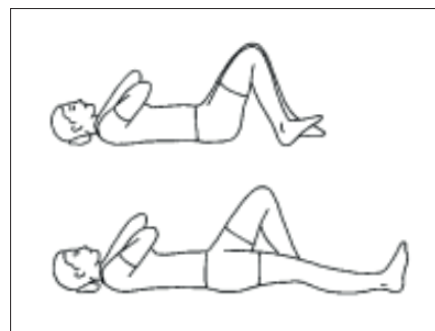
10-20 repetisjoner, 3 ganger



2. Ryggliggende kne- og hoftebøy m/glidning

Ligg på ryggen. Bøy i kneet så langt du klarer og strekk så helt ut igjen. La foten gli langs underlaget når du gjør øvelsen.

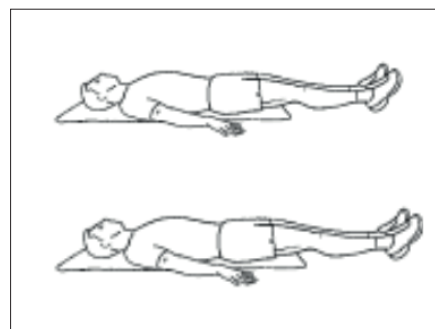
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



3. Stramming av sete- og lårmuskulatur

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden. Stram setemuskulaturen, press knærne ned i underlaget og bøy opp i anklene. Hold noen sekunder før du slapper av igjen.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



Notater:

.....

.....

.....

.....

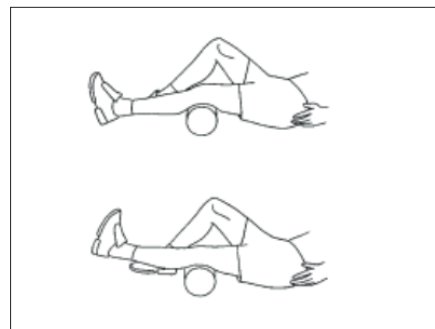
Øvelser for kne

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

4. Knestrekk med pølle

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen. Løft foten fra underlaget slik at kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen.

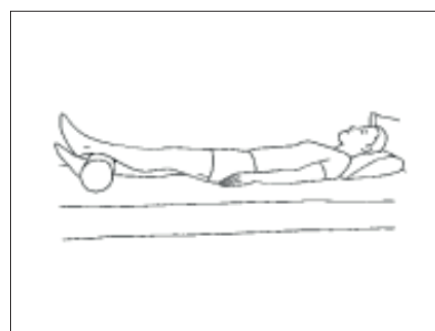
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



5. Liggende tøyning bakside lår

Ryggkleie. Plasser en pølle eller sammenrullet håndkle under ankelen. Press knehasen ned slik at du strekker kneet så mye som mulig. Hold tøyningen i noen sekunder før du slipper rolig opp igjen.

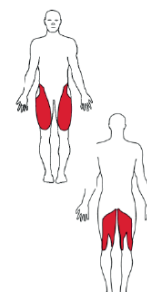
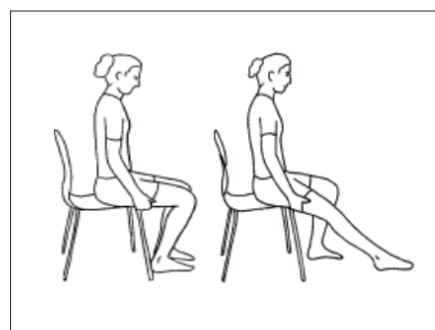
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



6. Sittende strekk og bøy av kne

Sitt på stol med begge bena i gulvet. Skli foten fremover slik at du strekker i kneet. Trekk deretter foten inn mot stolen slik at du bøyer i kneet. Pass på at foten har kontakt med gulvet hele veien. Ev. kan du hjelpe til med motsatt bein for å bøye ekstra innenfor smertegrensen.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



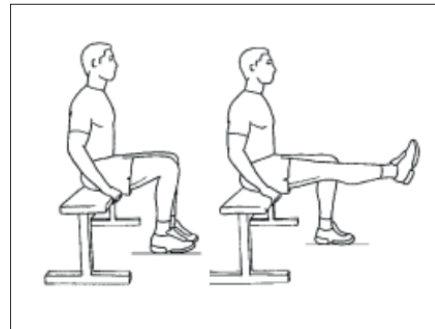
Øvelser for kne

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

7. Sittende knestrek

Sitt på en stol. Løft foten fra gulvet slik at du får en god strekk i kneet.

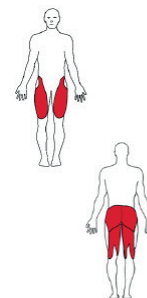
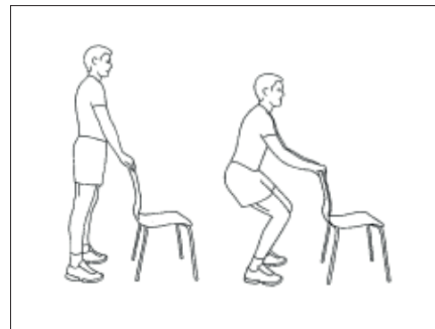
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



8. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stol. Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og press opp igjen ved å strekke i hofter og knær. Prøv å ha lik vekt på begge bein. Hold ryggen rett og blikket fram.

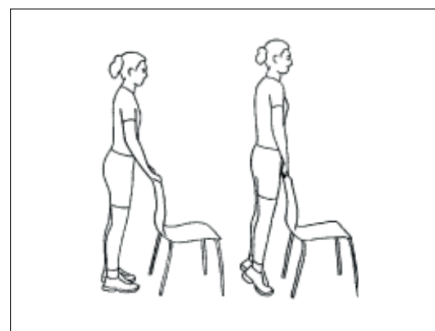
5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



9. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tå på begge beina. Senk deg rolig ned igjen.

5-10 repetisjoner, 1-3 ganger



Notater:

.....

.....

.....

.....

Øvelser for kne

NB: Øvelsene må ikke gjennomføres på gulvet.
Gjør liggende øvelser i seng, benk eller lignende.

10. Tøyning av bakside legg

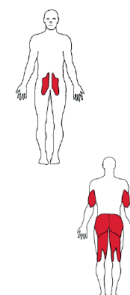
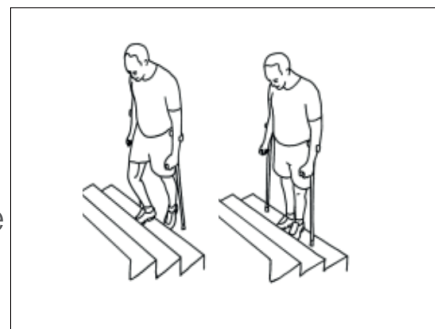
Stå i gangstilling med det ene benet foran det andre. Støtt deg til en stol eller vegg. Press hælen ned i gulvet og strekk i kneet slik at du kjenner tøyning bak i leggen. Hold stillingen i 20 -30 sek.



5 repetisjoner, 1-3 ganger

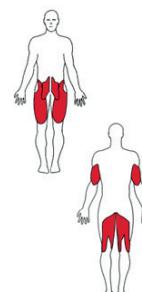
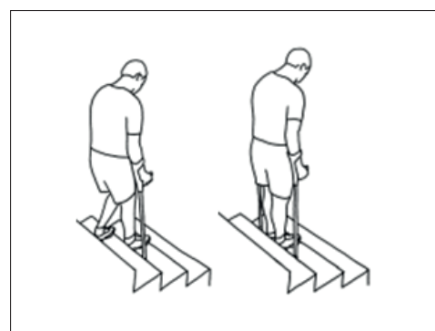
11. Trappegang opp m/krykker

Gå helt inntil trappetrinnet. Sett den friske foten opp på neste trappetrinn. Legg vekten frem på den friske foten og skyv i fra slik at du løfter den opererte foten opp på det samme trinnet, krykkene følger den opererte foten. **NB!** Anbefaler å bruke rekkverk og 1 krykke for å unngå ubalanse og fall.



12. Trappegang ned m/krykker

Gå til kanten av trinnet. Sett krykkene ned på neste trinn. Den opererte foten følger krykkene ned først, deretter den friske. Legg vekten i krykkene for å avlaste. **NB!** Anbefaler å bruke rekkverk og 1 krykke for å unngå ubalanse og fall.



Følg QR kode for
å få video av
øvelsene





Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus AS

Besøksadresse: Karmsundgaten 134

Postadresse: Postboks 2175, 5504 Haugesund

Telefon: 52 80 50 00

Organisasjonsnummer: 986 106 839 MVA

www.hsr.as - www.facebook.com/revmatismen

