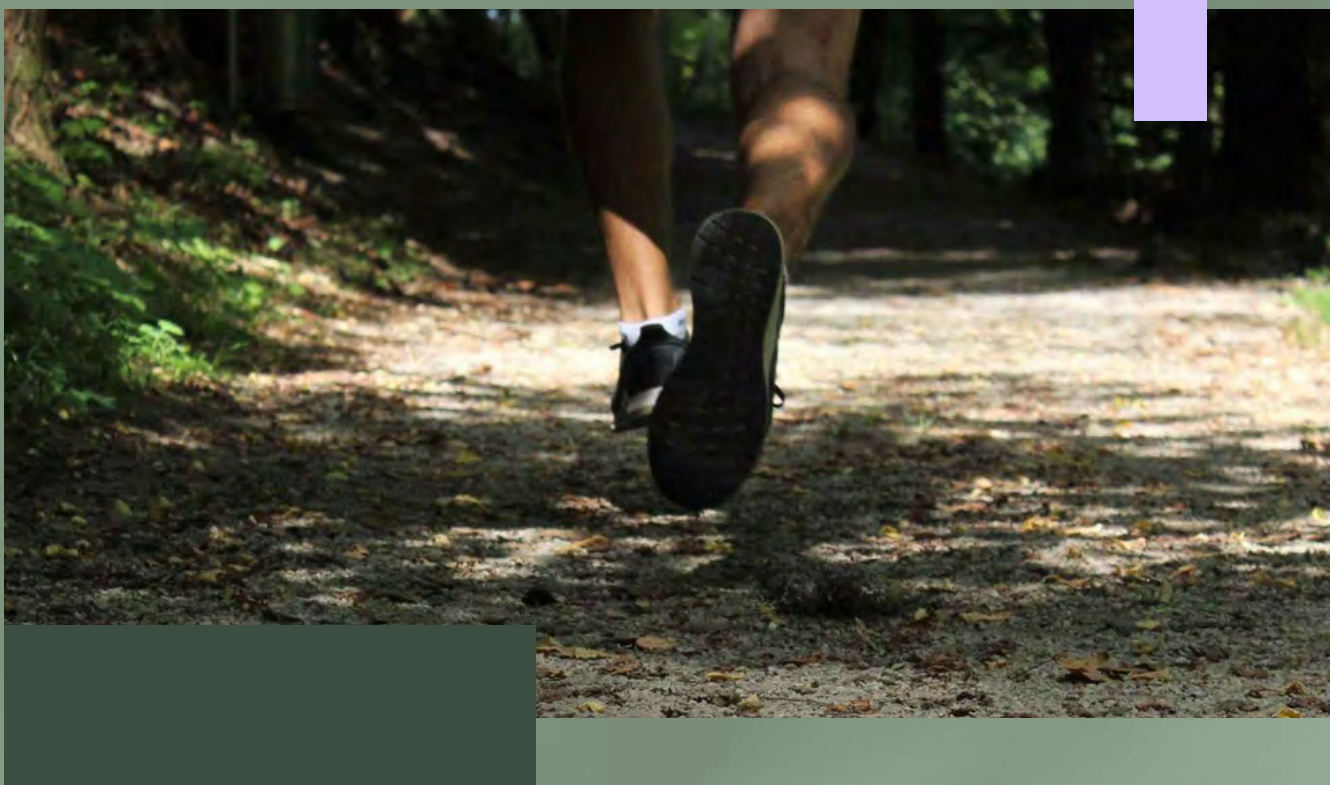
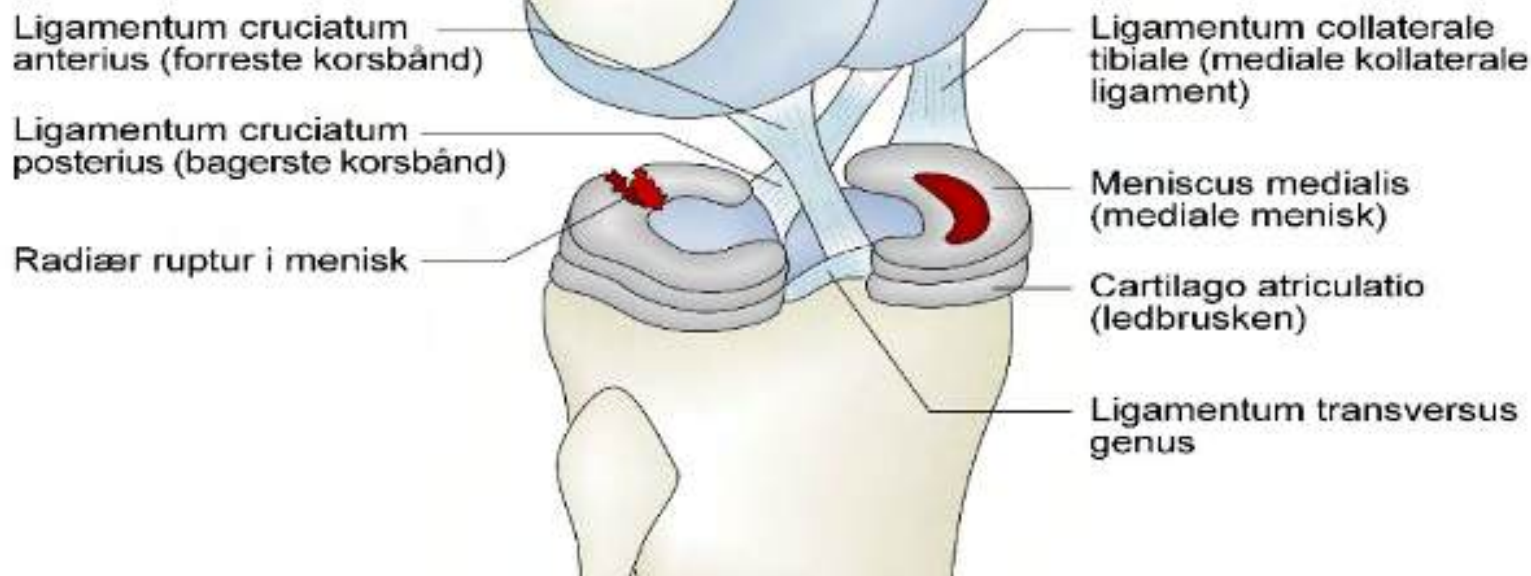


Kikkertoperation i knæleddet - artroskopi





Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal have foretaget en kikkertoperation i dit knæled. I denne pjece kan du læse om selve operationen, hvordan du forbereder dig, og hvad du kan forvente efterfølgende.

Kirurgens navn

Telefonnummer **70 11 11 66**

1. Forberedelse til operationen

1.1. Medicin

Inden operationen bedes du hente den receptpligtige medicin på apoteket, som består af Paracetamol 500 mg og Ibuprofen 400 mg.

1.2. Planlæg sygemelding

Du skal forvente en sygemelding på 1-6 uger efter operationen. Varigheden afhænger af, hvor fysisk krævende dit arbejde er, og aftales med lægen ved forundersøgelsen eller på operationsdagen.

1.3. Rygning

For at sikre en optimal sårheling anbefaler vi, at du stopper med at ryge i tiden før og efter operationen.

1.4. Hygiejne

Vask dig grundigt inden operationen, undlad makeup og neglelak, og fjern synlige piercinger i ansigtet. Smør ikke kroppen ind i creme.

Du må ikke barbere benene inden operationen, da dette kan give små skader på huden og øge risikoen for infektion. Har du sår på knæet, kan vi ikke gennemføre operationen. Kontakt os, hvis du har sår på knæet.

Vi anbefaler, at du tager behageligt tøj på, der er let at få på efter operationen, og som ikke sidder stramt om benet, da du vil få en forbinding på knæet.



1.5. Transport

Du er selv ansvarlig for transporten til og fra hospitalet. Vi anbefaler, at du har en voksen hos dig det første døgn efter operationen, da din reaktions- og vurderingsevne kan være påvirket. Af samme grund må du ikke selv køre bil det første døgn efter operationen.

Til hjemturen kan det være en fordel at have en pude og et tæppe til at støtte dit ben.

2.0 Faste

> 6 timer før operationen	6-2 timer før operationen	< 2 timer før operationen	Mødetiden på Budolfi Privathospital
Al mad og drikke.	INGEN mad – kun drikke	INGEN mad og drikke	
Frem til 6 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må spise og drikke som vanligt.	Frem til 2 timer for din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende: Sød saftevand Juice uden frugtkød Kaffe / the uden mælkeprodukter Sodavand	2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget. Ingen bolcher eller tyggegummi	

3.0 På operationsdagen

Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som vil klargøre dig til operationen. Inden operationen vil du komme til at tale med kirurgen, som skal operere dig og anæstesilægen, som står for bedøvelsen.

Dine pårørende er velkomne til at vente i vores ventelokale eller køre en tur, indtil du er klar til udskrivelse.

Skulle du mod forventning være forhindret i at møde op til aftalt tid på operationsdagen, eller på anden måde have brug for at komme i kontakt med os uden for åbningstiden, kan du kontakte os på telefonnummer 5434 7152.

Telefonen er åben fra kl. 7:00 og kun brugbar på operationsdagen.

4.0 Operationen

Operationen foregår i fuld bedøvelse og varer ca. 30-60 minutter. Ved en kikkertoperation i knæet kan kirurgen stille en præcis diagnose og samtidig udføre mindre indgreb som:

1. **Meniskskade:** Den beskadigede del af menisken bliver fjernet.
2. **Bruskskader:** Bruskskader der er ujævne på overfladen kan gattes til med specielle instrumenter.
3. **Mus:** En mus kan oftest fjernes med en tang igennem en af de to små huller, nogle gange er kirurgen nødt til at lave ekstra hul i huden. Hvis musen ikke kan fjernes igennem små huller laver kirurgen et større hul ved knæet og fjerner musen derigennem.
4. **Slimhindefold (Plica):** Slimhindefold kan give smerter på den indvendige side af knæskallen og kan fjernes med en tang eller et specielt instrument (shaver).

Operationen foregår gennem 2-3 små huller i huden på forsiden af knæet. Herigennem føres kikkert og instrumenter ind i knæleddet. Der sprøjtes saltvand ind i leddet, så leddet kan holdes udspillet og give kirurgen et klart overblik. Dette tømmes ud når operationen er overstået og hullerne lukkes med selvopløselige sting samt forbindelse.

5.0 Efter operationen

Efter operationen kommer du i opvågningen. Kort tid efter bliver du mobiliseret, da det er vigtigt for dit velbefindende at du kommer på benene og bevæger dig og for at mindske risikoen for komplikationer.

6.0 Aktivitet

Som udgangspunkt forventes det, at du kan stå og gå uden hjælpemidler efter operationen, men hvis du har krykker, kan du med fordel medbringe dem. Ved behov kan du også låne krykker på Budolfi Privathospital.

Det er vigtigt, at du forsøger at gå så normalt som muligt og mærker efter, hvad knæet kan holde til i forhold til smerter og hævelse.

Efter operationen er det normalt, at knæet er hævet og ømt i 1-2 uger. Denne hævelse og ømhed bør dog aftage dag for dag. Du kan dog opleve tiltagende smerter og at knæet vil hæve op hvis du bruger det for meget.

For at mindske hævelse og lindre dine smerter, anbefaler vi, at du i hviler med benet hævet over hjertehøjde samtidig med, at du vipper med foden, også kaldet venepumpe øvelser. Dette skal du gøre efter behov, men gerne 5-7 gange dagligt af 15-30 minutters varighed.

Herudover kan du supplere med ispose i 15-20 min ad gangen.

Det kan også føles, som om det "skulper" i knæet, hvilket er normalt. Dette skyldes rester af væsken, som blev sprøjtet ind under operationen, og det vil aftage med tiden.



7.0 Smerter

Du kan forvente lette smerter i knæet efter operationen. Der er udskrevet en recept på tablet Paracetamol 500 mg og tablet Ibumetin 400 mg. Vi anbefaler, at du tager smertestillende efter skemaet de første 2-3 dage.

Hvis lægen vurderer, at du har brug for anden medicin i forbindelse med operationen, vil du blive informeret om dette efter operationen.

Tidspunkt	Kl. 8	Kl. 13	Kl. 18	Kl. 22
Paracetamol 500 mg	2 stk.	2 stk.	2 stk.	2 stk.
Ibumetin 400 mg	1 stk.	1 stk.		1 stk.

8.0 Forbindingen

Efter 24 timer må du fjerne elastikforbindingen om knæet. Under elastikforbindingen er der en blå sugende forbinding, som sidder løst og vil falde af. Herunder er der påsat et plaster. Så længe såret væsker eller bløder, anbefaler vi at bruge plaster, også når du går i bad (normalt 1-2 dage). Du må tage brusebad efter 24 timer. Efter badet skal plasteret skiftes til et tørt og rent et. Undgå karbad og svømmehal i 14 dage, da dette øger infektionsrisikoen.

Under plasteret sidder et brunt plaster (steri-strips), som må fjernes efter 10-14 dage, hvis det ikke er faldet af af sig selv.

Sårene er syet med selvopløselige sting, som opløses efter 10-14 dage. Der kan sidde en lille knude, som enten kan nulres eller klippes af.

9.0 Bilkørsel

Du må køre bil igen, når du har fuld førlighed. Det betyder, at du skal have fuld kontrol og styrke i det opererede ben.

10.0 Kontrol

Hvis lægen vurderer, at det er nødvendigt, vil du få tilsendt en kontroltid i din e-Boks.



11.0 Risici og komplikationer

Infektion	Ved operation er der altid en risiko for infektion, men dette ses sjældent i forbindelse med kikkertoperation i knæet. Vær opmærksom på tiltagende smerter, hævelse, varme, gult pus og feber over 38 grader. Oftest kan dette behandles med antibiotika, og yderst sjældent kræver det operation.
Føleforstyrrelser	Du kan opleve nedsat følesans i et lille område på ydersiden af knæet.
Blodprop	Der kan forekomme blodpropper i det opererede ben. Dette ses ved tiltagende smerter og hævelse i benet, hvilket kræver medicinsk behandling. I meget sjældne tilfælde kan en blodprop vandre til lungen, hvilket er en alvorlig tilstand.

12.0 Fysioterapi

Genoptræning aftales med kirurgen efter operationen.

Øvelser

1. Venepumpeøvelse



Efter operationen vil knæet normalt være hævet. For at mindske hævelse er det vigtigt, at du lægger benet over hjertehøjde og aktiverer venepumpen.

Vip din fod op og ned 20 gange.

Øvelsen udføres minimum 5 gange dagligt, gerne mere.

2. Bøjeøvelse for knæ



Sid på kanten af en stol. Placer en glat klud eller uldstrømpe under foden, så den glider nemt. Før foden frem og tilbage ca. 20 gange, og stop bevægelsen, når det strammer. Du vil med tiden kunne bøje knæet mere og mere.

Gentag øvelsen 3-4 gange dagligt.

3. Strækøvelse for knæ



Sid på kanten af en stol. Sæt hælen i gulvet med så strakt knæ som muligt. Pres knæet yderligere med dine hænder, så knæet strækkes fuldt eller til det strammer på bagsiden. Hold presset i 5 sek. og gentag ca. 5 gange.

Lav øvelsen 3-4 gange dagligt.

4. Spænding af lårmuskel



Sid på et fast underlag med et sammenrullet håndklæde under knæhasen. Pres dit knæ ned i håndklædet, så du spænder lårmusklen. Forsøg at løfte hælen fra underlaget.

Hold spændingen i 5 sek.

Udfør 2-3 x 10 gentagelser, 1-2 gange dagligt.

5. Strakt benløft



Lig på ryggen med det raske ben bøjet. Stræk det opererede ben fuldt og løft det fra underlaget. Hold benet strakt hele tiden. Sænk langsomt.

Udfør 2-3 x 10 gentagelser, 1-2 gange dagligt.

6. Liggende knæstræk



Lig på et fast underlag med begge knæ helt strakte. Læg evt. et sammenrullet håndklæde under foden og lad tyngden presse dit knæ i stræk.

Pres selv knæet yderligere i stræk ved at spænde lårmusklen. Hold spændingen i 5 sek. og gentag 10 gange.

Lav øvelsen 1-2 gange dagligt.

7. Baldetræning



Lig på siden med det opererede ben opad. Bøj det nederste ben lidt. Skub hoften en anelse frem og stræk knæet. Løft benet med strakt knæ opad og bagud, så du mærker, at ballen arbejder.

Udfør øvelsen 2 x 10 gentagelser, 1-2 gange dagligt.

8. Stående spænding af lårmuskel



Stå med hæl og balle mod en væg. Placer et håndklæde eller en eftergivelig bold i knæhasen. Forsøg at presse mod håndklædet. Hold spændingen i 3-5 sekunder, og slap af.

Gentag øvelsen 10 gange.



Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk