



Cario

Privathospital

**Indsættelse af
kunstigt knæled
(Knæalloplastik)**

Indsættelse af kunstigt knæled

Denne folder giver dig information om, hvad der skal ske før, under og efter den operation, du skal have foretaget. Det er derfor vigtigt, at du har læst folderen grundigt, inden du møder på hospitalet.

For at du kan forberede dig bedst muligt, beder vi dig om også at læse folderen "Velkommen" samt folderen omkring bedøvelse.

Indhold i denne folder

Vigtig information om din forberedelse!	4
Formålet med operationen	4
Forventninger.....	4
Forberedelser til din operation	4
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM.....	4
Anbefalinger til forberedelser inden din operation	5
Forberedelser på operationsdagen.....	5
Medbring	5
Operation og bedøvelse.....	6
Efter operationen.....	6
Smerter.....	6
Mobilisering og genoptræning.....	7
Forstoppelse.....	7
Hævelse.....	7
Sårheling og forbindelse.....	8
Fjernelse af klips.....	8
Ar	8
Aktiviteter og daglige gøremål	8
Sygemelding	9
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	9

Infektion	10
Blodprop i benet.....	10
Nedsat følesans	10
Kliklyde fra knæet	10
Egne notater	11
Kontakt	11

Vigtig information om din forberedelse!

Hvis ikke ALLE punkter nedenfor følges, kan det være nødvendigt at udsætte din operation af hensyn til din sikkerhed:

- Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet din operationsindkaldelse, for yderligere oplysninger
- Hvis du tager blodfortyndende medicin, skal du følge den plan, der er lagt for indtagelse af medicinen op til operationen. Læs afsnittet "Medicin og kosttilskud" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i din indkaldelse, for yderligere oplysninger om medicin
- Hvis det er planlagt at du udskrives samme dag som du opereres, er det påbudt at du har en voksen person hos sig det første døgn efter operationen
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber eller er forkølet eller får antibiotikabehandling op til operationen, bedes du kontakte os hurtigst muligt
- Hvis du har sår, rifter eller bumser i operationsområdet, eller har områder på kroppen med betændelse f.eks. en byld, beder vi dig kontakte os hurtigst muligt

Formålet med operationen

Formålet med operationen er primært at fjerne dine smerter.

Afhængigt af hvor udbredt din slidgigt er, vil du få tilbudt enten et helt kunstigt knæ (en helprotese) eller et halvt kunstigt knæ (en delprotese). Protesen fæstnes til knoglefladerne enten med knoglecement eller ved at knoglevævet gror ind i protesens porøse overflade.

Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om, hvilken metode vi anbefaler i dit tilfælde. Hvis du er i tvivl, er du velkommen til at kontakte os.

Forventninger

Størstedelen af patienterne opnår færre knæ smerter og en bedre funktion af knæet efter operationen. Erfaringen viser at andelen af knæ, der fortsat er funktionsdygtige efter 10 år er op til 95 % hvor den efter 20 år er op til 85 %.

Den samlede genoptræningsperiode, inden du igen kan genoptage din vanlige dagligdag, kan vare op til 1 år.

Forberedelser til din operation

Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM

For at give kroppen de bedste betingelser når du skal opereres, anbefaler vi, at du følger rådene om kost, rygning, alkohol og motion (KRAM) op til og efter operationen. Du kan få yderligere oplysninger om KRAM-faktorerne på Capios hjemmeside ved at klikke på linket [KRAM](#).

Anbefalinger til forberedelser inden din operation

Når du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål ofte tage længere tid og være vanskeligere at udføre end normalt. Vi anbefaler dig derfor at lave følgende forberedelser inden operationen:

- Aftaler med en voksen person, at være hos dig det første døgn efter operationen. Dette er påbudt hvis du udskrives samme dag som du opereres
- Aftaler at få praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Køber ind og forbereder mad, f.eks. fryseretter, til de første dage
- Indretter dit hjem, så der er nemt at komme rundt
- Sørger for at have tilstrækkelig smertestillende håndkøbsmedicin hjemme, som indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) samt Ibuprofen (f.eks. Ipren eller Brufen), indtil du har mulighed for at få afhentet medicin på apoteket
- Indkøber afføringsmiddel, som kan være nødvendig i tillæg til stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitet. Apoteket kan give dig yderligere oplysninger om dette
- Forbereder isposer til at lægge på operationsområdet. Du kan med fordel lægge flydende brun sæbe i fryseren eller købe poser med f.eks. frosne ærter

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion på huden i operationsfeltet efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat

Medbring

- Løstsiddende tøj, der er nemt at få af og på efter operationen
- Fodtøj, gerne uden snørebånd og med hælklapper, der sidder godt på foden, og har plads til, at ben eller fod eventuelt hæver lidt efter operationen
- Eventuelle særlige hjælpemidler f.eks. høreapparater, rollator, albuestokke, blodsukkerapparat eller CPAP-apparat
- Mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende
- Gerne underholdning f.eks. (lyd)bøger og -blade og høretelefoner
- Din daglige medicin i originale æsker samt en opdateret medicinliste
- Hjemmesko og toiletartikler

Medbragte værdigenstande opbevares på eget ansvar og vi opfordrer til, at du lader smykker og større kontantbeløb blive hjemme. Du vil dog have adgang til aflåste skabe under forløbet.

Operation og bedøvelse

Du bliver indlagt på operationsdagen og operationen foregår i enten fuld bedøvelse eller rygbedøvelse.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen
- Kirurgen, der skal operere dig
- Narkoselægen, der vil tale med dig om, hvilken type bedøvelse vi anbefaler, ud fra dine ønsker og eventuelle medicinske sygdomme

Efter operationen

Efter operationen vil du blive observeret, og når du er tilstrækkelig vågen, bliver du hjulpet op at sidde samt tilbudt mad og drikke.

Inden du bliver udskrevet, vil du blive informeret om operationens forløb og om de forholdsregler, der er efter udskrivelsen. Får du efterfølgende behov for hjemmepleje, vil personalet kontakte din bopælskommune.

Du bliver udskrevet enten samme eftermiddag som du opereres eller dagen efter tidlig om formiddagen.

Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil hjem. Vi henleder til at hjemtransporten så vidt mulig arrangeres til det forventede udskrivelsestidspunkt. Se i øvrigt punktet "Bilkørsel" for anbefalinger til genoptagelse af bilkørsel, ved at klikke [her](#) eller ved at finde det i afsnittet "Aktiviteter og daglige gøremål" længere nede i denne folder.

Smerter

Lige efter operationen igangsættes smertestillende behandling. Du kan ikke forvente at være helt smertedækket, særlig ikke de første dage efter operationen, hvor du starter genoptræningen. Under hvile kan du regne med at smerterne aftager.

Kirurgen vil sørge for at udskrive smertestillende medicin, som du kan hente på et apotek ved hjælp af dit sygesikringskort.

Behovet for smertestillende medicin vil gradvist mindskes og efter en måned er det ofte kun nødvendig ind imellem. Kun i meget få tilfælde forekommer der vedvarende smerter i knæet efter operationen. Du kan få hjælp med at planlægge udtrapning af smertestillende medicin fra sygeplejersken inden udskrivelsen eller hos din egen læge.

Det er vigtigt, at dine smerter ikke forhindrer dig i at:

- Følge dit træningsprogram
- Være oppegående
- Sove om natten eller hvile i løbet af dagen

Mobilisering og genoptræning

For at forebygge komplikationer efter operationen f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du hurtigt opfordres til at komme op at sidde og ud ad sengen for at bevæge dig.

Det er vigtigt, at du også er oppegående når du kommer hjem, dvs. at du ikke udelukkende ligger eller sidder stille. Det anbefales at lave venepumpeøvelser når du hviler, hvor du vipper med fødder og tæer.

Inden udskrivelsen udleveres et øvelsesprogram og du instrueres i øvelserne. Det bedste resultat af operationen opnås ved at være aktiv og udføre øvelserne når du kommer hjem.

Det vil ligeledes vurderes om du har behov for genoptræning hos en fysioterapeut efter operationen. I så fald henvises du til genoptræning i kommunen, hvis du er omvisiteret til operationen fra et offentligt sygehus. Hvis du selv eller dit forsikringssselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

Inden udskrivelsen informeres du om lån af hjælpemidler og vil om nødvendig tilbydes at låne krykker. Lånte hjælpemidler skal returneres til Cadio efter brug (se venligst i velkomstfolderen under afsnittet "Hjælpemidler", hvor disse afleveres).

Den samlede genoptræningsperiode, inden du igen genoptager din vanlige dagligdag, kan vare op til 1 år.

Forstoppelse

Stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitetsniveau, kan føre til forstoppelse. For at forebygge forstoppelse anbefaler vi dig følgende:

- Indtage afføringsmiddel
- Drikke rigelig væske (1,5-2 liter pr. dag)
- Spise fiberrig kost, f.eks. fuldkorn og grove grønsager.
- Bevæge dig mest muligt, men samtidig tage hensyn til hvile og dit nyopererede knæ

Hævelse

I tiden efter operationen, må du forvente at dit opererede ben hæver. Hævelse og smerte kan forekomme flere måneder efter operationen mens du er i gang med genoptræningen, særlig om aftenen.

Du kan desuden opleve en misfarvning af operationsområdet, der eventuelt går ned til foden. Dette er helt normalt og skyldes blodansamlinger, der som regel aftager i løbet af nogle uger.

For at mindske hævelse anbefales du at gøre følgende flere gange i løbet af dagen:

- Veksler mellem aktivitet og hvile
- Holder foden over hjerteniveau i hvile
- Laver venepumpeøvelser som beskrevet i afsnittet "Mobilisering og genoptræning"

- Lægger en ispose, med et klæde omkring, på dit opererede ben ca. 20 minutter ad gangen. Det er vigtigt, at du ikke lægger isposer direkte på operationsarret eller på et område med nedsat følesans. Se afsnittet ”Anbefalinger til forberedelser inden operationen” for forberedelse af isposer eller klik [her](#)

Sårheling og forbindelse

Operationssåret vil ofte sive lidt umiddelbart efter operationen. Større sivninger kan forekomme i forbindelse med at du støtter på det opererede ben eller kan skyldes blodansamlinger i operationssåret. Disse blødninger kan se voldsomme ud, men er harmløse.

Hvis operationssåret fortsat siver en uge efter operationen, skal du henvende dig på de kontaklinformationer, du får udleveret inden udskrivelsen.

Efter operationen får du et vandafvisende plaster på operationssåret. Plastret bør skiftes minimum hver 5. - 7. dag, medmindre det har løsnet sig eller er gennemsvivet. Det er vigtigt at holde en god håndhygiejne når plastret skiftes, for at undgå forurening af operationssåret. Hvis du ikke selv kan skifte plaster, kan du få hjælp fra en pårørende eller fra hjemmesygeplejen.

Når såret ikke har sivet et døgn, er det ikke længere nødvendigt at have plaster på, heller ikke når du er i bad.

Sårkanterne er typisk let rødlige, især omkring de klips det er lukket med.

Fjernelse af klips

Operationssåret lukkes med klips, der skal fjernes 12-14 dage efter operationen. Det aftales med personalet inden du udskrives, hvor det vil være mest hensigtsmæssigt at få disse fjernet.

Ar

Operationen vil efterlade et ar svarende til operationssnittet.

Arret er mest synligt og rødt i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager.

For at opnå så pænt et ar som muligt, anbefales det at sætte brun englehud (kan købes på bl.a. apoteket) over arret i ca. 3 måneder efter operationen. Yderligere bør arret beskyttes mod solen ca. 1 år med tøj eller solblokker.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Generelt: Undgå at det opererede knæled kommer i smertefulde yderstilling og undgå kraftige vrid i knæet
- Almindelige daglige gøremål: Kan genoptages i den grad det lader sig gøre, når du kommer hjem
- Bad: Plastret tillader at du tager brusebad dagen efter operationen. Det kan dog være hensigtsmæssigt at springe brusebadet over de første par dage og i stedet bruge kræfterne til at komme i gang med øvelserne fra øvelsesprogrammet

Af hensyn til infektionsrisiko frarådes det at gå i karbad, svømmehal eller bade i havet de første 4 uger efter operationen

- **Motion:**
 - Kondicykel gavner bevægeligheden i det opererede led og må startes så snart du føler dig klar til dette. Du bør kun køre med let belastning på cyklen den første måned efter operationen
 - Det anbefales at undgå kontaktsport, f.eks. fodbold og håndbold eller sport med mange hop samt lange løbeture
 - Svømning, golf, tennis, badminton og kontrolleret skiløb kan tidligst genoptages efter 3 måneder
 - Øvrig sport f.eks. gymnastik kan genoptages så snart du føler dig klar til det
- **Seksuelt samliv:** Efter lyst og evne
- **Sikkerhedstjek i lufthavnen:** Det kunstige knæled indeholder metal, som kan udløse alarmer. Informer lufthavnspersonalet om at du har fået indsat et kunstigt knæled
- **Bilkørsel:** Vi anbefaler at du ikke selv at kører bil før der er gået 6 uger efter operationen og i øvrigt:
 - har sikret dig, at du har fuld kontrol over det opererede ben ved pedalskifte og katastrofeopbremsning. Inden du genoptager bilkørsel, er det vigtigt du prøver at flytte foden mellem pedalerne i en bil, der holder stille, indtil du føler bilkørsel vil være forsvarligt
 - ikke har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant)Vær i øvrigt opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringsselskab, inden du selv kører bil.

Sygemelding

Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om hvor længe du kan forvente at være sygemeldt. Ved lettere fysisk arbejde, f.eks. kontorarbejde kan du forvente at genoptage arbejdet efter ca. 2 måneder, hvor hårdt fysisk arbejde ikke kan genoptages før efter ca. 3 måneder.

Opfølgning efter udskrivelsen

Du vil blive informeret omkring opfølgning og kontrol efter operationen af personalet inden du udskrives.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer efter operationen er lille og kan afhænge af bl.a. din sundhedstilstand og alder.

Nedenfor ser du de komplikationer, der kan opstå efter den type operation du har fået foretaget. Inden du udskrives, bliver du informeret om, hvor du kan henvende dig hvis du får mistanke om, at du har komplikationer til operationen.

Infektion

En infektion efter en operation vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter en operation.

Risikoen for infektion omkring protesen er under 1 % og du vil få antibiotika i forbindelse med operationen for at minimere risikoen. Da en protese er et fremmedlegeme for kroppen, skal du fremadrettet holde øje med og reagere på symptomer som f.eks. halsbetændelse (ikke en almindelig forkølelse), blærebetændelse eller en tandbyld.

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i såret
- Eventuel feber
- Der kan opstå rødme, hævelse og varme omkring sårene
- Der kan komme væske fra såret

Hvis du pga. infektion sættes i behandling med antibiotika af egen læge eller vagtlæge, må du gerne informere os, da vi registrerer komplikationer med henblik på hele tiden at øge kvaliteten af vores behandling.

Blodprop i benet

For at forebygge blodpropper får du blodfortyndende medicin efter operationen. Du bliver også opfordret til hurtig at komme ud af sengen og bevæge dig, samt at lave venepumpeøvelser, både når du ligger og sidder.

Tegn på en blodprop i benet giver forskellige symptomer i varierende grad.:

- Benet kan hæve meget og blive rødt og varmt, hvor andre kun føler et let ubehag
- Musklerne i underbenet kan føles spændte og hårde og de overfladiske blodårer kan blive mere tydelige end de er normalt

Nedsat følesans

I de fleste tilfælde vil man opleve nedsat følesans på forsiden af knæet, svarende til et område på størrelse med en håndflade. Den nedsatte følesans er sandsynligvis vedvarende, men de fleste vænner sig med tiden til dette.

Kliklyde fra knæet

Efter operationen kan du forvente, at der vil opstå nogle kliklyde fra knæet. Dette skyldes at protesedelene rammer hinanden når ledbåndene omkring knæet strækkes.

Egne notater

Her kan du notere dine eventuelle spørgsmål til os, så du kan huske dem, når vi taler sammen igen, eller du ankommer til din operation.

Version 2
Dato: juni 2023
Revideres: juni 2026
Udarbejdet af AKA
Godkendt af MHAU

Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål, du ønsker svar på.

Du kan finde vores kontaktinformationer på Capios hjemmeside:

www.capiro.dk