



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Kneartroskopi

Denne folderen inneholder informasjon for pasienter som skal få utført artroskopisk kirurgi i kne. Se i tillegg folder med generell informasjon om innleggelse eller dagkirurgi på sykehuset.

INNLEDNING

Artroskopi er "kikkhullskirurgi" der et blyanttykt kamera brukes til å kikke inn i kneleddet. Man kan da stille diagnoser og behandle enkelte kneidelser. Man bruker 3-4 små cm-store åpninger for å komme inn i kneet med kamera og diverse instrumenter.

Før operasjonen, har kirurgen tatt stilling til hensikten med operasjonen, om det kun er for å kartlegge eventuelle skader i kneet og i så fall om det er mulig å reparere skaden der og da.

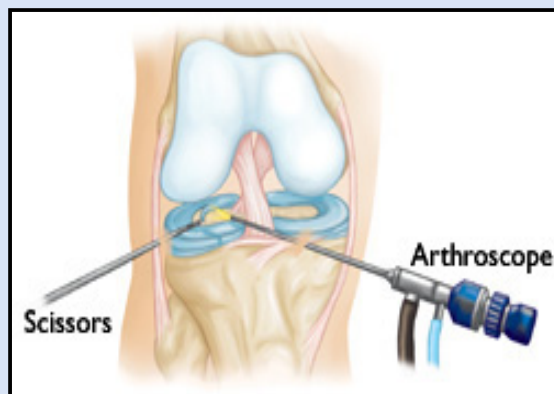
SYMPTOMER

Vanlige årsaker til artroskopi i kneet er smerter eller låsning pga:

- Ødelagt menisk
- Ødelagt eller dårlig brusk
- Frie brusk-/ben-legemer.
- Skjevt kneskjell (patella)

DIAGNOSTIKK

De fleste pasienter har vært på MR undersøkelse eller røntgen på forhånd, og kirurgen vil ta stilling til om flere bilder er nødvendig for å undersøke tilstanden.



OM OPERASJONEN

Artroskopi utføres vanligvis som dagkirurgi. Du vil få skriftlig informasjon om hvordan du skal forholde deg til dette, møtetider, faste, medisiner, osv. Operasjonen foregår som regel i narkose, der du sover under hele inngrepet. Det vil også bli satt lokalbedøvelse i kneet ditt i forbindelse med operasjonen. Du får også en blodfortynnende sprøyte for å unngå blodpropp.

Innstikkene rundt kneet benyttes for instrumentering med kamera og

små sakser og motoriserte instrumenter som kalles shaver eller vapr som kan barbere bort eller brenne bort vev.

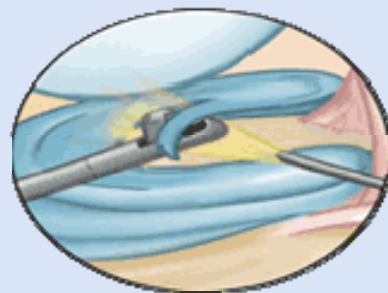
Komplikasjoner

Som ved all kirurgi er det en viss risiko for komplikasjoner, men de opptrer svært sjelden ved artroskopi.

Infeksjon, blodpropp eller blodansamling i kneet kan være problemer som oppstår etter kirurgi i kneet. Hvis du får; feber, frysninger, rødhet og vedvarende varme over kneet, økende og vedvarende smerter, økende smerter i tykkleggen, ber vi deg ta kontakt med sykehuset umiddelbart for å evt. utelukke en av disse komplikasjonene.

HVA SKJER ETTER OPERASJONEN

Når operasjonen er ferdig, blir såråpningene lukket med et sting på hver åpning eller en strips, og dekket med bandasje. Du vil bli kjørt til oppvåkingsavdelingen, og blir liggende der et par timer til du er klar for utreise og kan bli hentet.



ETTER UTSKRIVELSEN

Det endelige resultatet av operasjonen er avhengig av hvor skadet kneet ditt var. Hvis f.eks brusken er svært nedslitt og ødelagt, er det lite sannsynlig at du vil oppnå full bedring. Det kan hende at du blir anbefalt å tilpasse aktivitetene etter kneet ditt, å unngå de aktivitetene som belaster kneet mye. Det er viktig å finne aktiviteter som ikke skader kneet ytterligere.

Hold foten høyt de første par dagene etter operasjon for å unngå hevelse. Du kan også legge på en ispose over bandasjen for å lette på smertene og hevelsen.

Sårstell

Hold såret tørt. Sykepleierne vil informere deg om sårstell før du reiser.

Krykker

Du kan bruke krykkene de første dagene etter operasjonen og gradvis avvikle dem etter hvert som smertene og hevelsen avtar. Kirurgen vil informere deg dersom du skal bruke krykkene lenger.



Sykemelding/resepter

Du vil få med resept på smertestillende, sykemelding og evt. rekvisisjon til fysioterapi når du reiser. Stingene må du fjerne på ditt legekontor etter 10-12 dager.

Anbefalte aktiviteter

I de fleste tilfellene etter kneartroskopi kan du returnere til vanlig fysisk aktivitet etter 6-8 uker, og i en del tilfeller mye tidligere. Harde fysiske aktiviteter bør man kanskje utsette enda lenger avhengig av hva som er gjort i kneet. Ved tungt fysisk arbeid, er en lengre sykemelding nødvendig, men de fleste kan returnere til jobb etter 2-3 uker.

Bilkjøring

Bilkjøring bør du vente med til du ikke lenger er avhengig av krykker og foten føles sterk nok til å klare bilkjøring. Du skal heller ikke kjøre bil så lenge du bruker smertestillende medisiner med rød varseltrekant på.

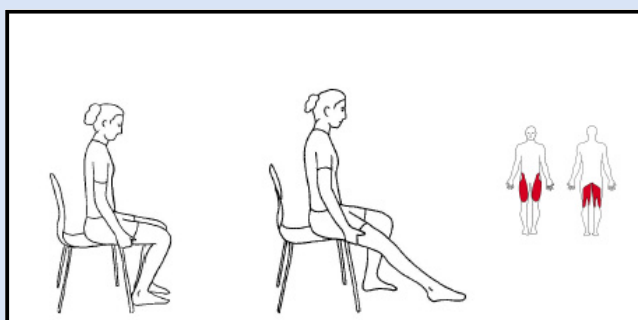
Postoperativ kontroll

En sykepleier vil ringe deg dagen etter operasjonen for å høre hvordan du føler deg og om du har noen spørsmål.

Hvis du skal komme til kontroll, vil du få beskjed om dette før du reiser hjem.

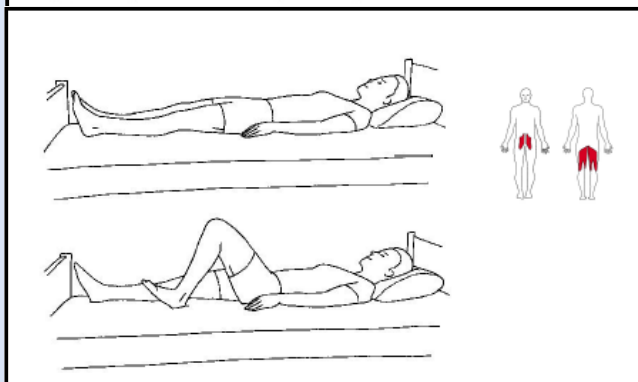
ØVELSER FOR KNE

Fysioterapeuten vil instruere deg i øvelser og trappeteknikk under oppholdet på sykehuset. Vi anbefaler at du gjennomfører øvelsene daglig med 10-15 repetisjoner, også i forkant av operasjonen.



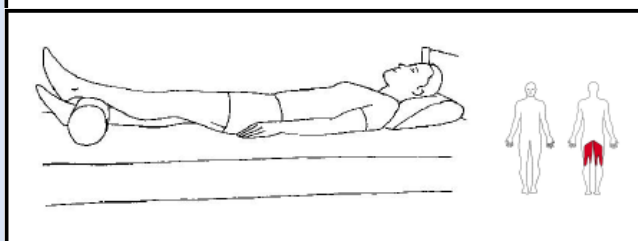
1. Sitt på en stol med et håndkle under aktuell fot. Man kan også bruke en ullsokk i stedet for håndkle.

Bøy operert kne så langt du klarer ved å la foten gli langs underlaget. Skyv så foten frem igjen.

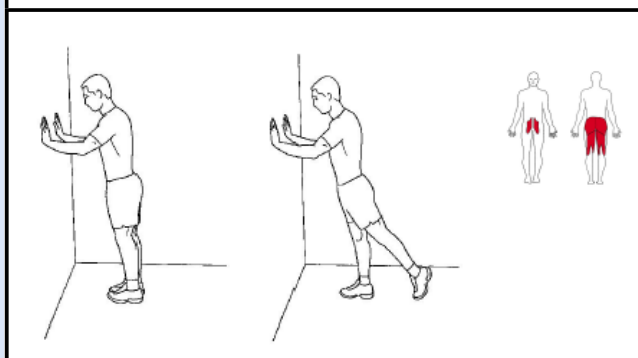


2. Ligg på ryggen.

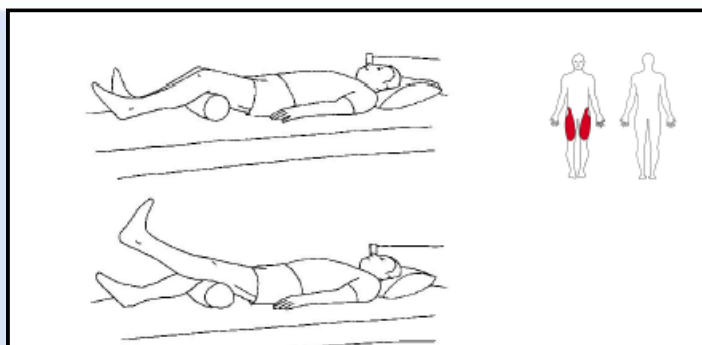
Med foten i underlaget trekker du til deg operert bein så langt du klarer slik at du bøyer i kne. Skyv deretter tilbake til strakt bein.



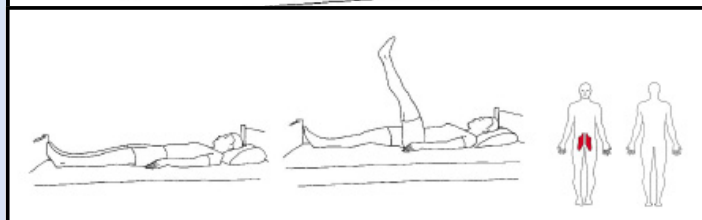
3. Plasser et sammenrullet håndkle e.l. under ankelen. Øvelsen kan også gjøres uten håndkle under ankel. Rett ut kneet ved å stramme lårmusklene. Prøv å berøre underlaget med baksiden av kneet.



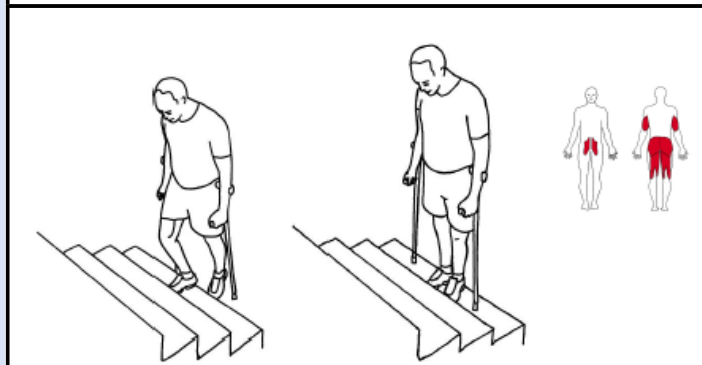
4. Stå og støtt deg med hendene på en stolrygg eller lignende. Sett operert bein et lite steg bak med tærne i gulvet. Strekk deretter ut i kneet ved å føre hælen mot gulvet.



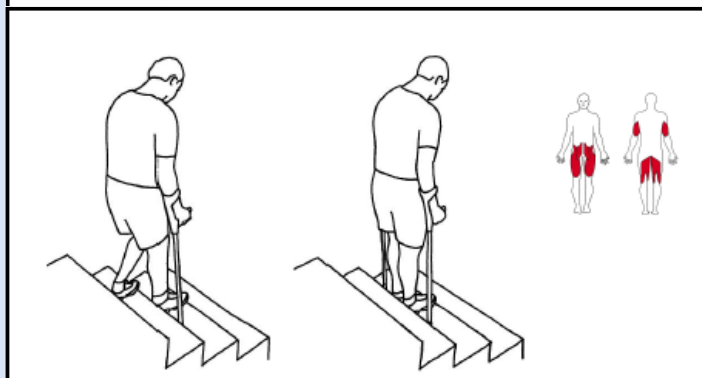
5. Ligg på ryggen med det uopererte benet bøyd og en pølle eller sammenrullet håndkle under det opererte kneet. Bøy opp i ankelen. Stram lårmuskulaturen og strekk kneet slik at hælen løftes fra underlaget.



6. Ligg på ryggen med uopereret ben bøyd, operert ben strakt. Bøy opp i ankelen. Strekk kneet og løft benet strakt. Senk deretter benet kontrollert ned igjen.



7. Opp trapper: Ta ett steg opp med det uopererte benet mens du støtter deg til krykkene. Ta så ett steg opp med det opererte benet til samme trinn. Løft så krykkene opp på trappetrinnet. Kun ett trinn om gangen. Dersom trappen har gelender kan du bruke dette istedenfor den ene krykken.



8. Ned trapper: Begynn med å flytte krykkene ett trinn ned. Sett så operert bein ned et trinn mens du støtter deg til krykkene. Ta deretter ett skritt ned med det uopererte benet, til samme trinn som det opererte. Gå ett trinn av

gangen. Dersom trappen har gelender kan du bruke dette istedenfor den ene krykken.

Scan QR koden for å se video av øvelsene:



Spill av



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik
Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no