



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

Kneartroskopi

Denne faldaren inneheld informasjon for pasientar som skal få utført artroskopisk kirurgi i kne. Sjå i tillegg faldar med generell informasjon om innlegging eller dagkirurgi på sjukehuset.

INNLEIING

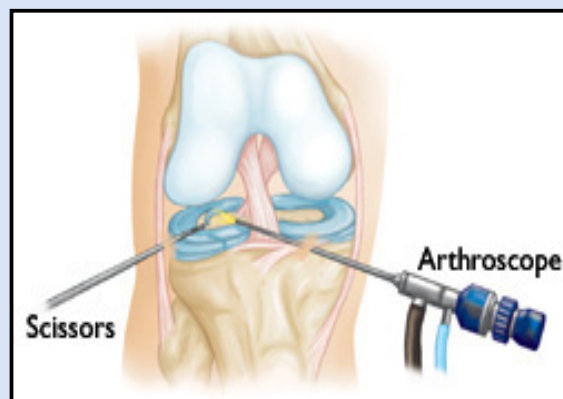
Artroskopi er "kikkholskirurgi" der eit blyanttjukt kamera blir brukt til å kikka inn i kneleddet. Ein kan då stilla diagnoser og behandla einskilde knelidingar. Ein brukar 3-4 små cm-store opningar for å koma inn i kneet med kamera og diverse instrument.

Før operasjonen har kirurgen tatt stilling til føremålet med operasjonen, om det berre er for å kartleggja eventuelle skadar i kneet og i så fall om det er mogeleg å reparera skada der og då.

SYMPTOM

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

- Øydelagt menisk
- Øydelagt eller dårleg bruskk
- Frie bruskk-/bein-lekamar.
- Skeivt kneskjel (patella)



DIAGNOSTIKK

Dei fleste pasientar har vore på MR undersøking eller røntgen på førehand, og kirurgen vil ta stilling til om fleire bilde er naudsynt for å undersøka tilstanden.

OM OPERASJONEN

Artroskopi vert vanlegvis utført som dagkirurgi. Du vil få skriftleg informasjon om korleis du skal forholde deg til dette, møtetider, faste, medisinar, osv. Operasjonen går som regel føre seg i narkose, der du søv under heile inngrepet. Det vil også bli sett lokalbedøving i kneet ditt i samband med operasjonen. Du får også ei blodfortynnande sprøyte for å unngå blod-

propp.

Innstikka rundt kneet vert nytta for instrumentering med kamera, små sakser og motoriserte instrument som heiter shaver eller vapr som kan barbera bort eller brenna bort vev.

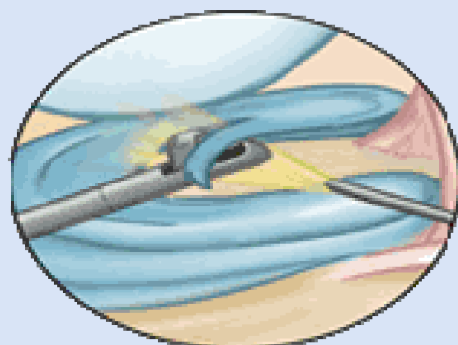
Komplikasjonar

Som ved all kirurgi er det ein viss risiko for komplikasjonar, men det er svært sjeldan ved artroskopi.

Infeksjon, blodpropp eller blodsamling i kneet kan vera problem som oppstår etter kirurgi i kneet. Dersom du får: feber, frysning, raudfarging og vedvarande varme over kneet, aukande og vedvarande smerte, aukande smerte i tjukkleggen, ber vi deg ta kontakt med sjukehuset med ein gong for å evt. utelukka ein av desse komplikasjonane.

KVA SKJER ETTER OPERASJONEN

Når operasjonen er ferdig, vert såropningane lukka med eit sting eller ein strips på kvar opning, og dekkja med bandasje. Du vil bli flytta til oppvåkingsavdelinga, og blir liggjande der eit par timer til du er klar for utreise og kan bli henta.



ETTER UTSKRIVINGA

Det endelege resultatet av operasjonen avheng av kor skada kneet ditt var. Dersom f.eks. brusken er svært nedsliten og øydelagt, er det lite sannsynleg at du vil oppnå full betring. Det kan henda at du blir anbefalt å tilpasse aktivitetane etter kneet ditt, å unngå dei aktivitetane som belastar kneet mykje. Det er viktig å finna aktivitetar som ikkje skadar kneet ytterlegare.

Hald foten høgt dei første par dagane etter operasjonen for å unngå hevelse. Du kan også leggja på ein ispose over bandasjen for å letta på smertene og hevelsen.

Sårstell

Hald såret tørt. Sjukepleiarane vil informera deg om sårstell før du reiser.

Krykker

Du kan bruka krykker dei første dagane etter operasjonen og gradvis avvikla dei etter kvart som smertene og hevelsen minkar. Kirurgen vil informera deg dersom du skal bruka krykkene lenger.



Sjukemelding/reseptar

Du får med deg resept på smertestillande, sjukemelding og evt. rekvisisjon til fysioterapi når du reiser. Stinga må du fjerna på legekantoret ditt etter 10-12 dagar.

Anbefalte aktivitetar

I dei fleste tilfella etter kneartroskopi kan du returnera til vanleg fysisk aktivitet etter 6-8 veker, og i ein del tilfelle mykje tidligare. Harde fysiske aktivitetar bør du kanskje utsetja endå lenger, avhengig av kva som er gjort i kneet. Ved tungt fysisk arbeid er ei lengre sjukemelding nødvendig, men dei fleste kan returnera til jobb etter 2-3 veker.

Bilkøyring

Bilkøyring bør du venta med til du ikkje lenger er avhengig av krykker og foten er sterk nok til å klara bilkøyring. Du skal heller ikkje køyra bil så lenge du brukar smertestillande medisinar med raud varseltrekant på.

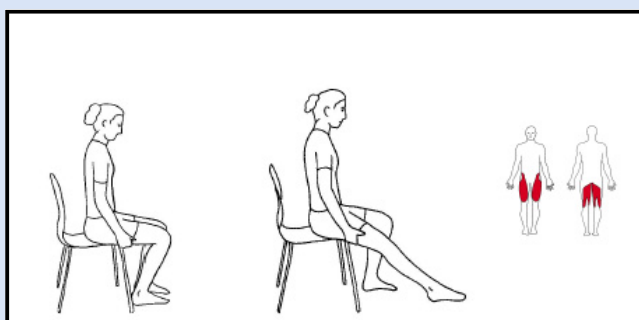
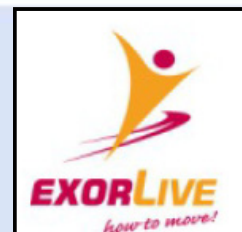
Postoperativ kontroll

Ein sjukepleiar ringer til deg dagen etter operasjonen for å høyra korleis du føler deg og om du har spørsmål.

Dersom du skal koma til kontroll, får du beskjed om dette før du reiser heim.

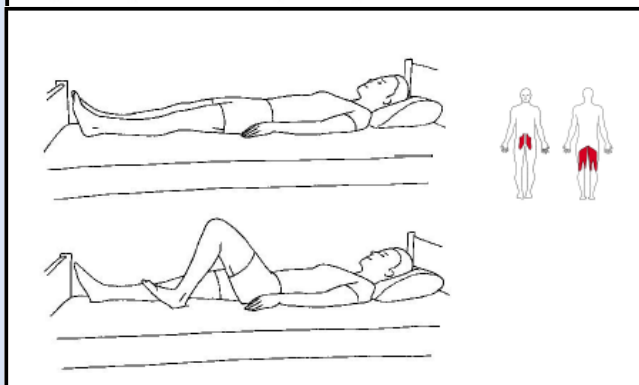
ØVINGAR FOR KNE

Fysioterapeuten vil instruera deg i øvingar og trappeteknikk under opphaldet på sjukehuset. Vi rår deg til å gjera øvingane kvar dag med 10-15 repetisjonar, også før operasjonen.



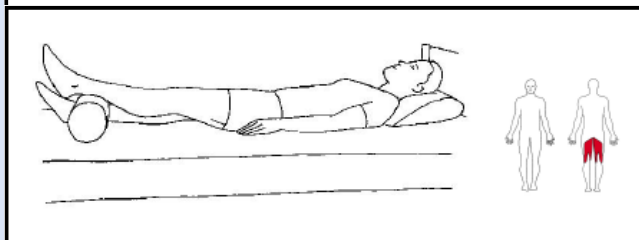
1. Sitt på ein stol med eit handkle under den aktuelle foten. Du kan bruka ein ullsokk i staden for handkle.

Bøy det operert kneet så langt du klarar ved å la foten gli langs underlaget. Skyv så foten fram igjen.

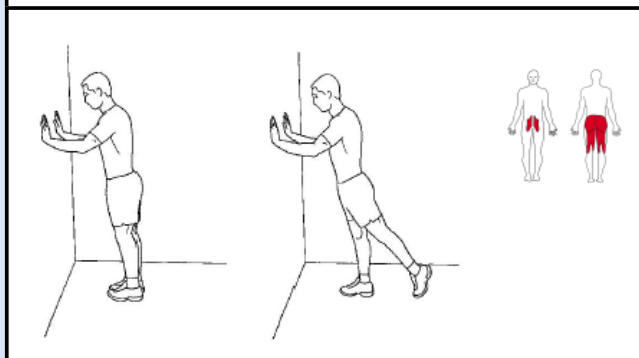


2. Ligg på ryggen.

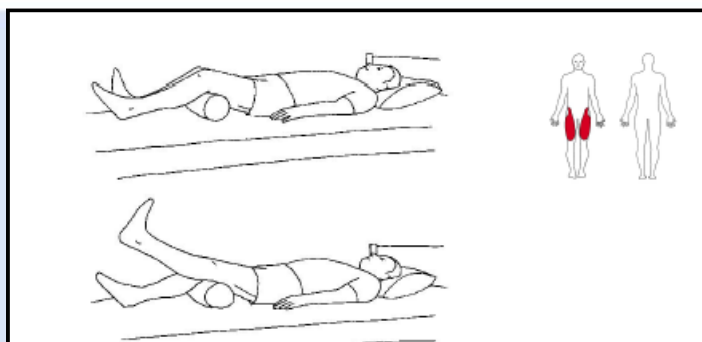
Med foten i underlaget trekker du til deg det opererte beinet så langt du klarar slik at du bøyer i kneet. Skyv deretter tilbake til strakt bein.



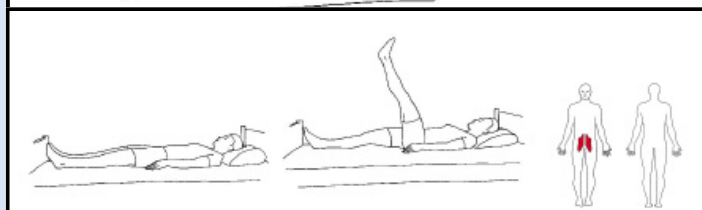
3. Plasser eit samanrulla handkle e.l. under ankelen. Øvinga kan og gjerast utan handklede under ankelen. Rett ut kneet ved å stramma lårmusklane. Prøv å koma nær (berør) underlaget med baksida av kneet.



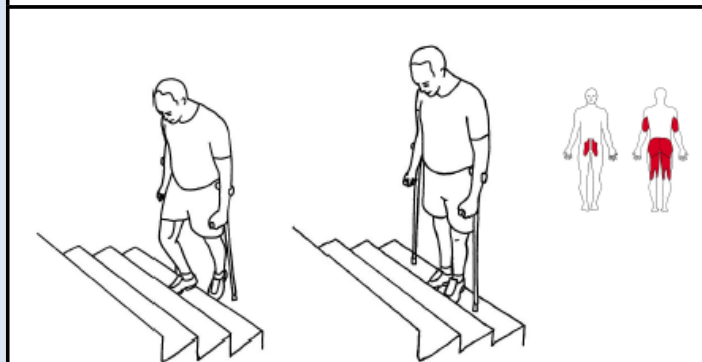
4. Stå og støtt deg med hendene på ein stolrygg eller liknande. Sett det opererte beinet eit lite steg bak med tærne i golvet. Strekk deretter ut i kneet ved å føra hælen mot golvet.



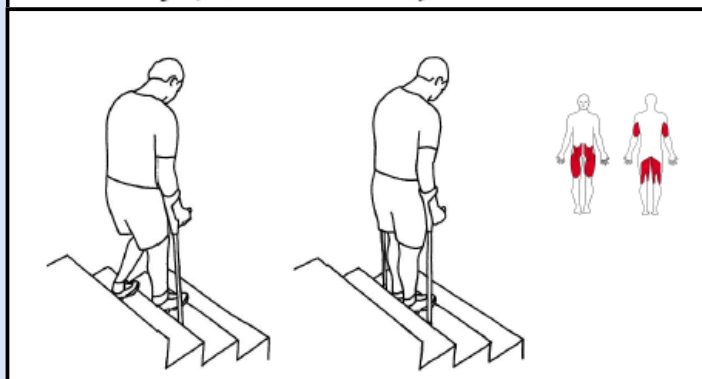
5. Ligg på ryggen med det uopererte beinet bøygd og ein pølle eller samanrulla handkle under det opererte kneet. Bøy opp i ankelen. Stram lårmuskulaturen og strekk kneet slik at hælen blir løfta frå underlaget.



6. Ligg på ryggen med det uopererte beinet bøygd og det opererte beinet strakt. Bøy opp i ankelen. Strekk kneet og løft beinet strakt. Senk deretter beinet kontrollert ned igjen.



7. Opp trapper:
Ta eit steg opp med det uopererte beinet mens du støttar deg til krykkene. Ta så eit steg opp med det opererte beinet til same trinn. Løft så krykkene opp på trap-petrinnet. Berre eitt trinn om gongen. Dersom trappa har gelender kan du bruka dette i staden for den eine krykka.



8. Ned trapper:
Begynn med å flytta krykkene eit trinn ned. Sett så det opererte beinet ned eit trinn medan du støttar deg til krykkene. Ta deretter eit steg ned med det uopererte beinet, til same trinn som det opererte.

Gå eitt trinn om gongen. Dersom trappa har gelender kan du bruka dette i staden for den eine krykkja.

Skann QR koden for å sjå video av øvingane:



Spill av



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik
Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no