



Ortopedisk avdeling Haukeland universitetssjukehus

Telefon 55 97 28 37

www.helse-bergen.no



**HAUKELAND UNIVERSITETSSJUKEHUS
ORTOPEDISK AVDELING**

Kneprotese

Pasientinformasjon

INNLEDNING

Kneprotese er aktuelt ved nedsatt funksjon og smerter i kneet forårsaket av tidligere skader, artrose eller andre leddsykdommer. Man velger å sette inn en kneprotese etter at man har forsøkt ikke-operativ behandling som f.eks. trening.

Kneprotesen

Kneprotese er et kunstig ledd av metall og plast. Metall-delene sementeres fast på lår og skinnebeinet, og mellom disse er det en plast-menisk. Du vil få et arr som går midt over kneet.

FØR OPERASJONEN

Din generelle helsetilstand bør være så god som mulig før operasjonen. Resultatet av operasjonen og hvor fort du kommer deg etterpå, er avhengig av formen din.

Gjør gjerne øvelser for kneet på egenhånd eller hos fysioterapeut frem mot operasjonen.

Forberedelser

- Ta kontakt med fysioterapeut på hjemstedet for å avtale oppfølging 1-2 uker etter operasjonen.
- Låne hjelpemidler ved behov som f.eks. dusjstol/krakk, toalettforhøyer, gripetang, langt skohorn.
- Ta med gode sko med hælkappe.

GENERELL INFORMASJON

Hevelse

Hevelse og misfarget bein på operert side er vanlig på grunn av økt væske- og blodansamling. Dette kan sees helt ned i anklene. Det vil gradvis forsvinne av seg selv. For å redusere hevelsen kan du ligge med beinet høyt og overkroppen lavt.

Stivhet

Noen får vedvarende og økende stivhet i kneet etter operasjon. Vanligvis kan dette bedres med intensiv trening og når hevelsen går gradvis tilbake.

Sårpleie

Du informeres av sykepleier hvordan du skal forholde deg til dusjing og bandasje når du kommer hjem.

Sykemelding/resept

Legen skriver ut resept og ordner sykemelding ved behov.

Bilkjøring

Bilkjøring bør du vente med til du har avviklet bruken av krykker, og beinet kjennes sterkt nok til å klare bilkjøring. Du skal heller ikke kjøre bil om du bruker smertestillende medisiner med rød varsel trekant på. Det er Veitrafikkloven som gjelder.

ETTER UTSKRIVING

Vanlig sykehusopphold er 2-5 dager med daglig trening og aktivitet.

Egentrening

Det er viktig med egentrening flere ganger daglig. Dette er avgjørende for et godt resultat.

Aktiviteter

Å være fysisk aktiv er viktig i tillegg til øvelsene dine. Eksempler på fine aktiviteter er turgåing, sykling og skigåing. Svømming bør du vente med til såret er tørt og stingene er fjernet.

Fysioterapi

Vi anbefaler at du starter med fysioterapi 1-2 uker etter utskrivelse. Du må selv kontakte en fysioterapeut for oppfølging etter operasjonen. Ofte er det ventetid for å komme til, så vi anbefaler at du gjør dette i god tid før du blir operert.

Etterkontroll

Du vil bli innkalt til kontroll ca. 6 uker etter operasjonen hos en av våre fysioterapeuter og om 1 år til operatør med røntgen.

ETTER OPERASJONEN

Belastning

Vanligvis tåler protesen full belastning. Du skal likevel bruke krykker eller et annet ganghjelpemiddel i begynnelsen. Når du klarer å gå uten å halte, kan du legge fra deg krykkene.

Det er vanlig å bruke krykker 4-6 uker etter operasjonen. Du får låne krykker fra sykehuset dersom du ikke har selv.

Bevegelse

Du kan bevege fritt i kneet etter operasjonen. Det er viktig å komme raskt i gang med å bevege for å unngå at kneet stivner til.



Etter operasjonen er det viktig å oppnå så god strekk i kneet som mulig. Ikke ligg med pute under knehasen (selv om det gjerne er mest behagelig.)



FYSIOTERAPI UNDER INNLEGGELSEN

Du får tilsyn av fysioterapeut første dag etter operasjonen. Fysioterapeuten vil hjelpe deg i gang med forflytning og gangtrening med krykker eller et annet ganghjelpemiddel. Du vil også bli instruert i øvelser med fokus på bevegelse i kneet.

Målet med treningen på sykehuset er

- Bli selvhjulpen i forflytning inn/ut av seng.
- Mestregange med ganghjelpemiddel.
- Oppnå tilfredsstillende bevegelse og muskulær kontroll i og rundt kneet.
- Komme i gang med øvelser som man skal fortsette med hjemme og med veiledning av ekstern fysioterapeut.
- Trappetrening dersom dette er aktuelt.



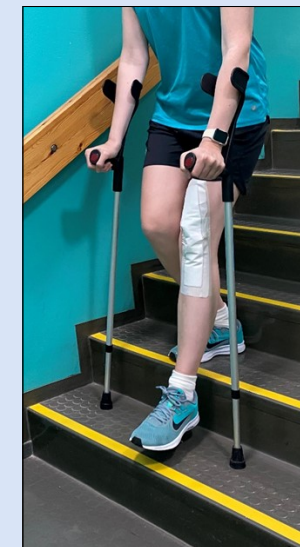
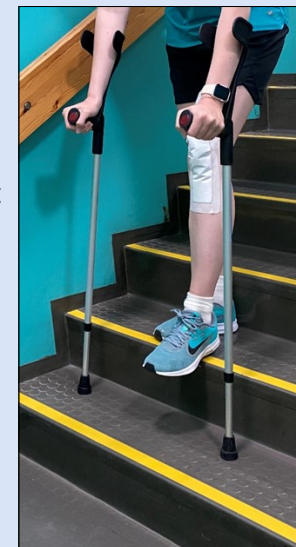
7. Trappegang opp med krykker

Opp med det friske beinet først, deretter operert bein og krykker.



8. Trappegang ned med krykker

Sett krykkene ned ett trinn, deretter følger operert bein. Det friske beinet til slutt.

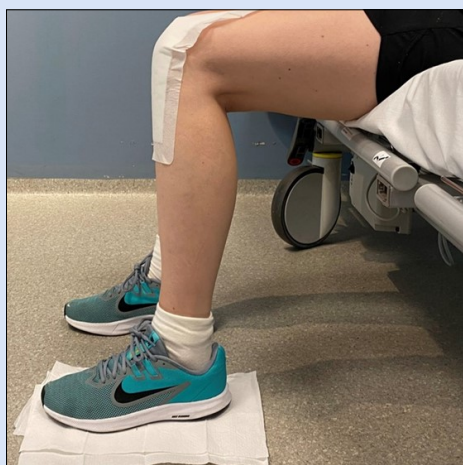


6. Bøy av kne

Sitt på kanten av sengen med begge beina i gulvet. Før foten fremover langs gulvet, strekk ut i kneet helt og stram lårmuskulaturen godt.



Før deretter foten tilbake ved å bøye i kneet.



ØVELSER FOR KNE

Du kan starte med øvelsene fra operasjonsdagen og frem til du har fått time hos fysioterapeut. Gjør øvelsene med ca. 10 repetisjoner, 3 ganger for dagen.

1. Ankelvipp

Beveg ankelen opp og ned.



2. Hælopttrekk

Bøy kneet ved å dra hælen langs underlaget opp mot setet. Strekk rolig ut igjen.



3. Lårstramminger

Stram muskulaturen på forsiden av låret ved å presse kneet ned mot underlaget.

Hold stramningen i 5 sekunder.



4. Tøyning av knestrek

Legg en håndklerull under ankelen, slik at kneet henger fritt. Slapp av og kjenn om det strekker på baksiden av kneet.

Start med et par minutter og øk etter hvert.



5. Strakt beinløft

Stram muskulaturen på forsiden av låret. Løft benet strakt opp fra underlaget. Senk benet rolig ned igjen.



Det er vanlig med smerter i dagene og ukene etter operasjonen. Det anbefales at du tar smertestillende som foreskrevet så lenge du trenger det slik at smerten ikke begrenser treningen.