

Kikkhullsoperasjon av menisk i kne

Operasjonen foregår i narkose.

Meniskene er to bruskskiver som ligger oppå leggbeinsplatået. De fungerer som støtdempere og som stabilisatorer for glidninger/rotasjoner i kneet. Ved skade kan det være aktuelt å operere menisken.

Operasjonen utføres via en tynn kikkert (artroskop) tilknyttet lyskilde og et kamera som føres inn i leddet gjennom åpninger i huden. Det føres deretter inn instrumenter gjennom små innstikk. Menisken blir enten sydd eller det blir fjernet deler av den.

(Fylles ut operasjonsdagen):

- Menisken er sydd
- Det er fjernet deler av menisken

Etter operasjonen:

Smerter

Det kan forventes noe smerter etter operasjonen. Paracetamol tabletter er ofte tilstrekkelig som smertestillende, se pakningsvedlegget for dosering. Du får resept på sterkere medikamenter dersom det er indikasjon for det.

Vannlating

Påse at vannlatingen fungerer som normalt etter operasjonen. Ta kontakt med sykehuset dersom du ikke får latt vannet i løpet av ettermiddag/kveld.

Sting (fylles ut operasjonsdagen)

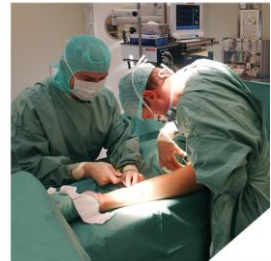
- Sårene er sydd med sting som fjernes hos din fastlege etter 12-14 dager.
- Sårene er stripset. Disse fjernes etter ca. 10 dager.

Sår/Hygiene

Det elastiske bindet fjernes dagen etter operasjonen.

- Sting: du kan dusje 3 dager etter operasjonen. Dusj med bandasjene på, la sårene lufttørke og legg på nye bandasjer. Bytt bandasjer hver gang du dusjer dersom de blir våte.
- Strips: dekk bandasjene til med plast når du dusjer for å unngå at bandasjene blir våte.

Dersom bandasjene er gjennomtrukket med væske/blod, må de skiftes. Dekk sårene med bandasjer til sårene er grodd, ca. 2 uker.



trygghet når du trenger det mest

Aktivitet

Etter fjerning av deler av menisken:

Hold benet høyt de første dagene i hvile. Dette forebygger hevelse og smerter. Kneet kan belastes til smertegrensen fra første dag.

Bruk krykker de første 2-3 dagene for å avlaste kneet. Kneet kan bli mer hovent og smertefullt når du er i aktivitet. Bruk ikke pute under kneet.

Unngå kontaktidrett eller annen hard belastning inntil hevelsen er gått helt tilbake, minimum 14 dager etter operasjonen.

Etter syng (suturering) av menisken:

Hold benet høyt de første dagene når du sitter i ro.

Kneet kan **del-belastes** med krykker i 6 uker. Du får informasjon om hvor stor belastning som er tillatt.

Du skal ikke bøye kneet mer enn 90 grader og ikke belaste med bøyd kne.

Vridningsbevegelse og kontaktidrett skal unngås i 3 måneder.

Du får informasjon om videre forløp og aktuell rehabilitering.

Behov for fysioterapi og sykemelding vurderes i hvert enkelt tilfelle.

Kontakt sykehuset dersom:

- du får symptomer på infeksjon. Symptomer vil være økende smerter, rødhet, varme, hevelse og sekresjon fra sår
- du får temperatur over 38 grader
- du får blødning som ikke lar seg stoppe ved å holde benet høyt

Kontakt

Sørlandet sykehus Arendal: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 37 07 56 51. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring sykehuset på telefon 906 10 600 og spør etter vakthavende ortoped.

Sørlandet sykehus Kristiansand: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring akuttmottak på telefon 38 07 34 21.

Sørlandet sykehus Flekkefjord: Kan kontaktes mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 18.00 på telefon 38 32 97 18. Etter klokka 18.00 kontakt telefon 38 32 72 90.

Kontroll (fylles ut operasjonsdagen)

- Det er ikke avtalt kontroll etter operasjonen
- Det er planlagt kontroll om:
Du får time tilsendt i posten.

trygghet når du trenger det mest

NB! Dersom menisken er sydd, gjøres opptreningsøvelser kun etter avtale med operatør.

Trening er svært viktig etter operasjonen. Det styrker muskulaturen og øker bevegelseevnen.

Trening er også en avgjørende faktor for vellykket rehabilitering og for forebygging av kneplager. Følg aktuelt treningsprogram.

Øvelser de første dagene etter operasjonen ved delvis fjerning av menisk. Gjøres ikke dersom menisken er sydd uten avtale med operatør.

Du kan belaste det opererte kneet så mye smerten tillater. De fleste har behov for å bruke krykker de første dagene.

Disse øvelsene har til hensikt å hindre tilstivning av leddet, og gjenvinne kontroll over muskulaturen som beveger kneet. Du skal gjøre øvelsene 3-4 ganger daglig, og hver øvelse gjentas 5-20 ganger.

trygghet når du trenger det mest

1. Press knehasen ned i underlaget og stram lårmuskulaturen slik at hælen letter fra underlaget. Hold i 6-8 sekunder.



2. Bøy rolig opp i kneleddet ved å la hælen gli mot deg langs underlaget.



3. Ligg med hælen på en "pølle" og knehasen fri i 5 minutter. Bøy deretter i kneleddet så langt du kan og hold i 20 sekunder.



4. Ligg på magen. Bøy i kneleddet så langt du kan. Hold i 20 sekunder og strekk ut.



5a. Sitt på sengekant/stol. Bøy og strekk mange ganger i kneet.

5b. Som 5a, men hold strakt kne i 10 sek.



trygghet når du trenger det mest

Øvelser du kan begynne med når du klarer å belaste benet med full tyngde/gå uten å halte. Kan gjøres etter 6 uker dersom menisken er sydd, etter avtale med operatør.

Hensikten med øvelsene er å styrke muskulaturen og forbedre funksjonen i kneet. Det er viktig at du varmer opp godt før du går i gang med øvelsene. Du kan gjerne benytte sykkel som oppvarming.

1. Sykling med høyt sete og lett motstand. Dersom du ikke har ergometersykkel, ligg på ryggen og gjør sykkelbevegelser.



2. Gjør langsomme tåhevinger mens du strammer lår - og setemuskulatur og strekker knærne.



3. Bøy rolig ned i hofte og kne og strekk opp igjen. Støtt deg til en stolrygg ved behov.



4. Gå opp og ned på et trappetrinn. Du kan veksle på om du går med operert ben først eller sist.



5. Stå med bena fra hverandre. Flytt kroppstygden fra det ene benet til det andre med lett bøyde knær.



trygghet når du trenger det mest

Øvelser for deg som vil jobbe videre med styrking/trening av kneet.

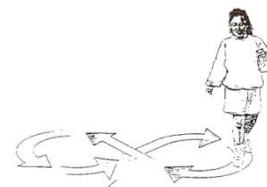
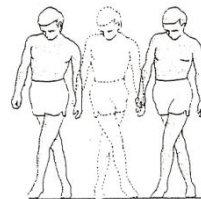
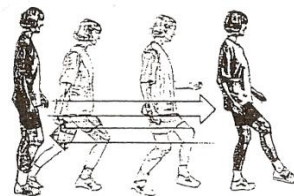
Dette kan også være et alternativ til fysioterapi.

1. Stå med det ene benet foran det andre. Før tyngden over til det fremre benet og bøy lett i kneet. Før tyngden langsam tilbake. Bytt ben og gjenta.

2. Korte sprintløp forover og bakover. Dette trener kneet på brå bevegelser ved start og stopp.

3. Løp sidelengs. Løp først mot høyre og la venstre ben krysse vekselvis foran og bak høyre hver gang. Løp deretter mot venstre på samme måte.

4. Løp i 8-tallsfigur framover. Varier med å jogge baklengs.



Uttøying etter treningsøkten

Etter endt treningsøkt er det viktig at du tøyer godt.

Dersom tøyningen skal ha ønsket effekt bør du holde strekken minst 20 sekunder per øvelse.

Forsiden av låret: Trekk forsiktig foten mot setet og skyv hoftekammen fram.



Baksiden av låret: Plasser hælen i underlaget foran deg. Len deg forover mot foten med rett rygg.



Baksiden av leggen: Plasser hælen på det bakre benet i underlaget og hold kneet strakt. Len deg fremover ved å bøye det fremre benet.



trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest