

Kneprotese



trygghet når du trenger det mest

Innhold

GONARTROSE.....	3
DINE FORBEREDELSE TIL OPERASJON	4
En forutsetning for at operasjonen kan gjennomføres er at du	4
Hjelp oss å stoppe smitte	4
Etter at du har fått innkalling til forundersøkelse og operasjon er følgende punkter viktig:	5
Hjelpemidler	5
Praktiske ting.....	5
FORBEREDELSE VED SYKEHUSET.....	6
Blodprøver.....	6
INNLEGGELSE	7
Oppmøte	7
Transport til sykehuset	7
Medisiner.....	7
Kroppsvask	7
Hudmerking.....	8
Faste	8
OPERASJONEN	8
Blærekateter	9
ETTER OPERASJONEN.....	10
Overvåkning	10
Smertebehandling.....	10
På sengeposten	10
Tidlige øvelser	11
.....	12
Utskriving	13
ETTER UTSKRIVELSE	13
Smerter	13
Hevelse og blodansamling	13
Sårpleie	14
Fysisk aktivitet.....	14

trygghet når du trenger det mest

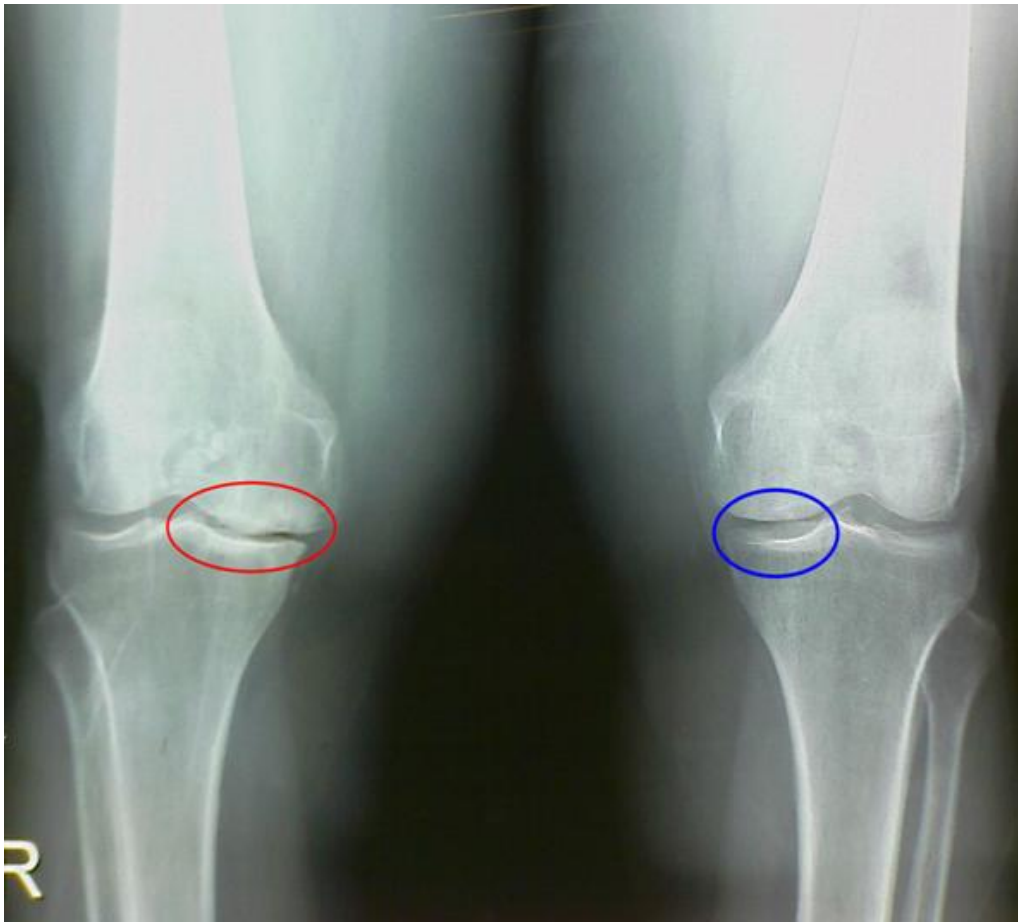
Kost	15
Mage/tarmfunksjon	15
Kontroll etter utskriving	15
Bilkjøring	15
Varige forholdsregler	16
MULIGE KOMPLIKASJONER	16
Infeksjon	16
Blodpropp	16
Nervepåvirkning	17
Løsning av protesen	17
SJEKKLISTE	18
Før innleggelse	18
Innleggelse	18
DAGSPLAN SENGEPOST	19
EGNE NOTATER	20

trygghet når du trenger det mest

GONARTROSE

Forskjellige knesykdommer vil etter hvert kunne ødelegge brusken i kneleddet. De vanligste lidelser der kneprotese er aktuelt er ved artrose (slitasjegikt), revmatoid artritt (leddgikt) og bruskskade.

Hovedproblemet er smerter i kneet. I begynnelsen er det bare smerter når man beveger seg og belaster, men etter hvert kan det også komme verking når man er i ro.



Røntgenbilde av slitt kne (rød ring) og friskt kne (blå ring).

trygghet når du trenger det mest

DINE FORBEREDELSE TIL OPERASJON

En forutsetning for at operasjonen kan gjennomføres er at du

- ✓ Har god tannstatus. Problemer med tennene er en risiko med tanke på infeksjon i forbindelse med operasjonen. Hvis det er mer enn 12 måneder siden du sist var hos tannlege, må du ha ny kontroll hos tannlege i god tid før du skal til forundersøkelse. Eventuelle behandlinger må være ferdig minst 4 uker før operasjon.
- ✓ Røyking og alkohol. Røyking og daglig inntak av alkohol gir økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Røyking forsinker blant annet sårtilhelingen. Vi anbefaler deg derfor å slutte å røyke før operasjonen, og at du inntar minst mulig alkohol. Kosthold. Vi anbefaler at du har et fiber og proteinrikt kosthold i tiden før og etter operasjonen. Proteiner finnes spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.
- ✓ Trening. Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo fortere vil du kunne trene deg opp etter operasjonen. Forsøk å vedlikeholde styrken og bevegeligheten du har. Ved smerter anbefaler vi at du bruker smertestillende slik at du kan opprettholde aktivitetsnivået.

Hjelp oss å stoppe smitte

Har du, eller noen du bor sammen med, tidligere fått påvist motstandsdyktige bakterier som for eksempel ESBL, MRSA eller VRE? Har du i løpet av de siste 12 månedene vært i kontakt med helsetjeneste/tannhelsetjeneste/barnehjem eller flyktningleir i land utenfor Norden? Har du hudlidelse eller dren/kateter/stomi og har oppholdt deg mer enn seks uker i land utenfor Norden? Gjelder noe av dette deg kan det hende fastlegen din må teste deg før du skal inn på sykehuset. Er du i tvil, så ring oss i god tid for å avklare dette. Manglende bakterieprøve kan føre til at avtalen din blir avlyst eller utsatt.

trygghet når du trenger det mest

Etter at du har fått innkalling til forundersøkelse og operasjon er følgende punkter viktig:

- ✓ Huden på kneet skal være helt uten sår og rifter da dette kan være en inngangsport for bakterier. Det er viktig at du ikke har en pågående infeksjon i kroppen når du skal opereres siden dette kan gi komplikasjoner. Hvis du har sår eller infeksjon ber vi deg kontakte operasjonsplanlegger på telefon 38 03 86 50 slik at vi kan vurdere om det er aktuelt å utsette operasjonsdatoen av hensyn til din sikkerhet.

Hjelpemidler

Aktuelle hjelpemidler etter operasjonen kan være:

- ✓ Krykker
- ✓ Skohorn
- ✓ Gripetang

Har du egne krykker tar du disse med, hvis ikke får du utdelt krykker på sengeposten. Gripetang og skohorn kan du få kjøpt i flere butikker med sykepleieartikler. Alle kommuner har et korttidslager med hjelpemidler. Vi anbefaler at du i god tid før operasjonen tar kontakt med din kommune for lån av eventuelle hjelpemidler.

Praktiske ting

Vi har laget en sjekkliste over ting du bør tenke på før innleggelse, den finner du på slutten av brosjyren. Vi anbefaler at du følger denne, da vil både oppholdet og hjemreisen være mer forutsigbar for din del.

trygghet når du trenger det mest

FORBEREDELSE VED SYKEHUSET

Du blir innkalt til en forundersøkelse ved ortopedisk poliklinikk i forkant av operasjonen. Her vil du ha samtale med en turnuslege som skal ta opp din sykehistorie og skrive journal. Du vil også få samtale anestesilege og sykepleier som vil informere deg om operasjonen, innleggelsen og svare på eventuelle spørsmål. I tillegg vil du få undervisning om forløpet av sykepleier og fysioterapeut.

Ta med deg en oppdatert liste over alle medisiner du bruker, både faste og de du tar ved behov. Denne får du hos fastlegen. Listen er viktig for at vi skal kunne gi deg god og sikker behandling.

Hvis du har andre sykdommer som krever vurdering av en spesialist før operasjonen, blir du henvist til dette slik at det kan være gjort før operasjonsdagen.

Blodprøver

Det blir tatt rutinemessige blodprøver på forundersøkelsen.

Åpningstider for poliklinikk blodprøvetaking på sykehuset er 07.45 – 15.00.

Tlf: 38 07 34 90

Hvis du blir syk med forkjølelse, feber eller liknende i tiden mellom forundersøkelse og operasjon, ber vi deg ta kontakt med sykehuset så snart som mulig. Det samme gjelder hvis du får sår/utslett i huden rundt operasjonsområdet.

trygghet når du trenger det mest

INNLEGGELSE

Oppmøte

Nøyaktig tidspunkt for oppmøte avtales på forundersøkelsen. Dette er avhengig av når på dagen du skal opereres.

Transport til sykehuset

Folketrygden dekker billigste reisemåte ved bruk av offentlig transportmidler. Har du spørsmål angående dette, ta kontakt med Pasientreiser på telefon 915 05515.

Medisiner

Vi ber deg ta med de medisinene du bruker når du kommer til sykehuset, slik at vi har full oversikt. Du får alle dine medisiner av oss mens du er innlagt, også på operasjonsdagen. Hvilke medisiner du skal ta på morgenen før operasjonen avtales på forundersøkelsen.

- ✓ Alle faste medisiner tas som normalt frem til operasjon.
- ✓ Bruker du blodfortynnende medisiner vil du få nærmere informasjon på forundersøkelsen om hvordan disse skal tas før operasjonen.

Kroppsvask

Du skal dusje og vaske håret hjemme både kvelden før operasjonsdagen, og på morgenen selve operasjonsdagen. Hvis du trenger hjelp til disse forberedelsene avtaler vi dette på forundersøkelsen.

Du skal ikke bruke neglelakk, sminke, parfyme eller smykker, og eventuelle piercinger tas ut før du dusjer på kvelden. Ikke smør kroppen med bodylotion etter dusjen. Når du er nydusjet skal du ta på deg **nyvaskede** klær. Personalet på sykehuset hjelper deg med å fjerne hår fra operasjonsområdet. Dette skal du **ikke** gjøre hjemme.

trygghet når du trenger det mest

Hudmerking

Ortopeden som skal operere deg vil se til deg før operasjonen og tegne et kryss på det benet som skal opereres.

Faste

Du skal faste natten før operasjonen. Dette innebærer å **ikke** spise de siste **6 timene** før operasjonsstart. Dersom du møter på sykehuset selve operasjonsdagen, må du faste 6 timer før du møter på sykehuset. Du må gjerne drikke klare væsker (vann/saft/te eller kaffe uten melk) frem til **2 timer** før operasjonsstart. Du skal **ikke** røyke, snuse, tygge tyggegummi, pastiller eller liknende de siste to timene før operasjonsstart. Tannpuss kan du gjøre som normalt.

OPERASJONEN

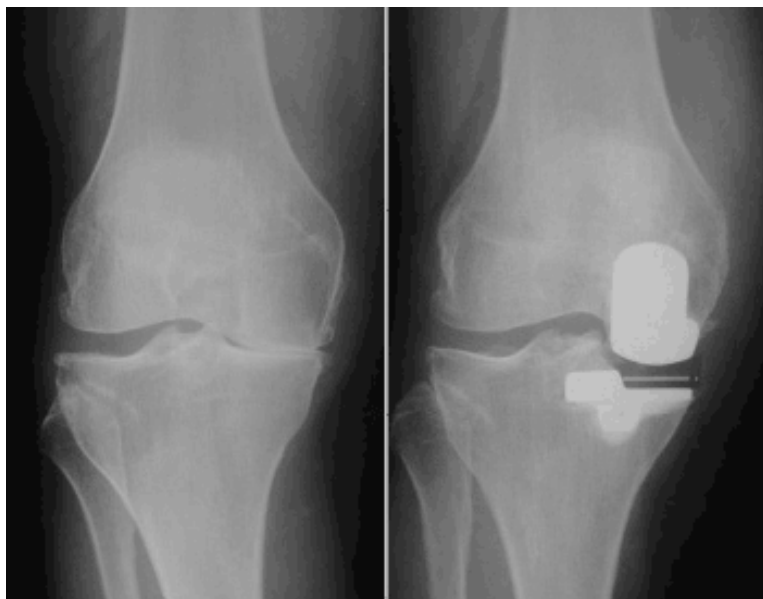
Etter at du er klargjort til operasjon blir du kjørt til operasjonsavdelingen. Her blir du tatt imot av en anestesisykepleier og en operasjonssykepleier. Du blir så flyttet over på operasjonsbordet og får tilkoblet overvåkningsutstyr slik at vi kan holde et godt øye med deg mens du blir operert. Deretter får du bedøvelse.

Operasjonen varer i 60 – 90 minutter. Det vil sitte en anestesisykepleier ved siden av deg under hele operasjonen. På operasjonsstuen vil det være en del støy fra instrumenter og utstyr. Dette er helt normalt.

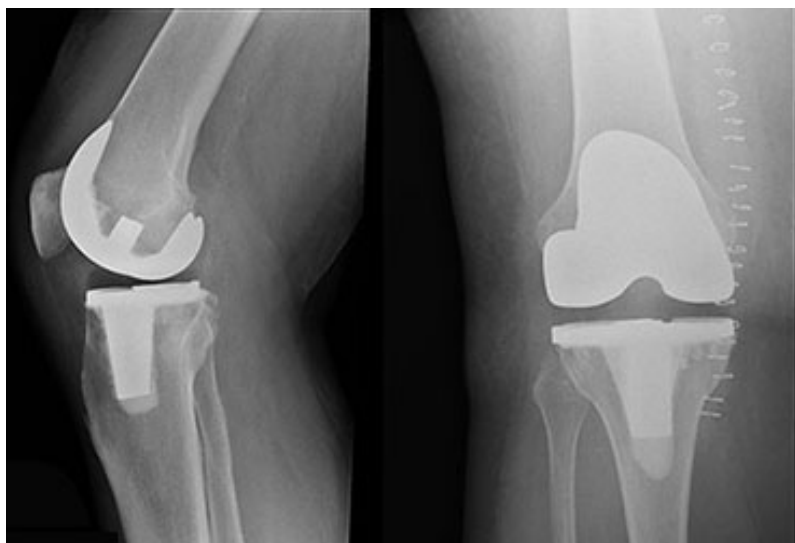
Kneleddet åpnes til siden for kneskjellet og ødelagt brusk og ben kuttet med sag. Det brukes sikteinstrument for å gjøre benkuttene så nøyaktig som mulig. Det benet som er kuttet bort erstattes med metall og plast. Metallet støpes fast til benet med bensement.

Halvprotese kan være det beste valget dersom hovedsakelig ett leddavsnitt er slitt. Er derimot kneet generelt slitt så er totalprotese det rette valget. Da erstatter man hele kneet, men som regel uten kneskjellkomponent.

trygghet når du trenger det mest



Røntgenbilde av kne med halvprotese før og etter operasjon



Røntgenbilde av kne med totalprotese i to projeksjoner.

Blærekateter

Når du kommer ned på operasjonsavdelingen vil det bli lagt inn et blærekateter. Dette blir tatt ut igjen på overvåkingen, før du kjøres til sengeposten.

trygghet når du trenger det mest

ETTER OPERASJONEN

Overvåkning

Når operasjonen er ferdig kjøres du til overvåkningen i seng. Her blir du observert frem til bedøvelsen er gått ut, vanligvis ca. 2-4 timer. Når bedøvelsen er gått ut vil vi hvis mulig hjelpe deg med å sitte på sengekanten og eventuelt stå ved siden av sengen. Blærekateteret fjernes.

Smertebehandling

De første dagene etter operasjonen kan kneet være smertefullt, og du vil få smertestillende medisiner fast. Vi har planlagt en modell for smertebehandling som du skal følge, i samarbeid med ortoped og anestesilege. Det er viktig at du gir beskjed til personalet hvor sterke smerter du har, hvordan de oppleves og om behandlingen virker. En smerteskala kan hjelpe oss å gradere intensiteten av smerte.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen smerte										Verst tenkelige smerter

På sengeposten

Du kan stå med full belastning på det opererte benet så snart du kan etter operasjonen. Kneet vil være stivt i starten, men du vil trolig merke rask fremgang i løpet av noen dager. Det forventes at du har oppnådd full strekk og minimum 90 grader bøyeevne 6-8 uker etter operasjonen. Det er lettere å komme seg opp fra stoler, gå i trapper og å sykle dersom bøyen i kneet er mer enn 90 grader. Dagen etter operasjonen vil det bli tatt et nytt røntgen bilde for kontroll.

Selv om vi av hensyn til protesen tillater full belastning, vil de fleste føle seg utrygg og ustø. Du er derfor avhengig av krykker den første tiden. For å unngå at du skal falle, ber vi deg om at du spør personalet om hjelp når du skal ut av sengen. Vi ønsker at du ikke går alene eller uten hjelpemidler det første døgnet etter operasjonen.

trygghet når du trenger det mest

Eventuell drenasje i operasjonsåret fjernes så fort som mulig.

Du vil få blodfortynnende medisin daglig for å forhindre at det utvikles blodpropp. Denne medisinen gis som en sprøyte i mageskinnet ditt hver kveld. Du vil få opplæring i å sette disse sprøytene slik at du kan gjøre dette selv etter utskriving. Du skal bruke denne medisinen i 10 dager etter utskrivelse.

Som en del av gjenopptreningen ønsker vi at du skal spise måltidene på et eget spiserom på sengeposten. Det er viktig å huske på at de daglige aktivitetene (toalettbesøk, gå til spiserom, hente vann) gir deg god trening. Personalet på sengeposten vil være tilstede og veilede deg, men det er viktig at du prøver å klare disse tingene selv så raskt som mulig.

Tidlige øvelser

Det er viktig at du begynner å bevege deg så raskt som mulig, og du skal begynne med sirkulasjonsøvelser på operasjonsdagen.



Ankeløvelser



Stramme musklene i bena



Bøy hofte og kne

Fysioterapeutene vil fra 1. postoperative dag trene spesifikke øvelser med deg. Disse øvelsene skal du bruke også gjøre den første tiden hjemme.

trygghet når du trenger det mest



Tå-hev

Strekk deg opp på tærne, senk rolig ned.



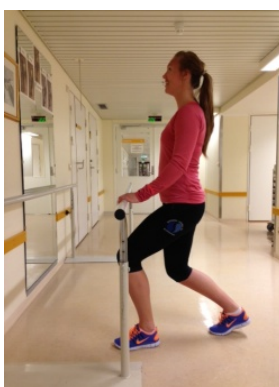
Knebøy

Bøy ned i knærne, strekk rolig opp.



Kneløft

Løft annet hvert ben opp på et trinn.



Utfall

Sett det ene benet litt foran det andre og bøy i hofter og knær. Løft tilbake og bytt ben.

trygghet når du trenger det mest

Utskriving

Vanligvis vil du være innlagt i 1-2 dager. Du kan reise hjem til egen bolig når:

- ✓ Såret er tørt, eller ubetydelig fuktig
- ✓ Du kan komme inn og ut av senga
- ✓ Du kan klare påkledning
- ✓ Du kan klare deg selv på toalettet
- ✓ Du kan gå med krykker i trapp
- ✓ Du kan utføre øvelsene dine og fortsette treningen hjemme

Du får med deg en fysioterapeutsammenfatning, og vi ordner også sykemelding hvis det er behov for det. Det er ønskelig at du fortrinnsvis ordner transport ved utreise selv, men personalet på sengeposten kan bistå ved behov.

ETTER UTSKRIVELSE

Smerter

Det er store individuelle forskjeller på hvor vondt man har etter operasjonen. Du får med deg resept på smertestillende tabletter ved utreise. Hvis du trenger flere reseptbelagte tabletter, skal du kontakte fastlegen din.

Hevelse og blodansamling

Det er normalt at man får hevelse i det opererte benet. Dette skyldes dels selve operasjonen og dels at gangfunksjonen ikke er normal de første tre månedene. Hevelsen kan omfatte hele benet, men den forsvinner etter fem til seks måneder. Blåmerker og blodansamlinger er også helt normalt, og blir borte av seg selv etter noen uker. For å redusere smerte og hevelse i kneet er det viktig at du veksler mellom aktivitet og hvile.

trygghet når du trenger det mest

Sårpleie

Generelt bør bandasjer på operasjonssår få ligge på så lenge som mulig. Vi ser på operasjonsbandasjen før du reiser hjem, og setter eventuelt på ny bandasje. Operasjonssåret skal skiftes på dersom bandasjen er gjennomtrukket med blod eller at den har blitt fuktig (for eksempel etter dusj). Dersom såret ikke er helt tørt etter 5 dager må du ta kontakt med sykehuset.

Det er ikke anbefalt å rense såret, kun lufttørke og skifte bandasje.

Utførelse av bandasjeskift:

- Vask hendene grundig.
- Fjern den gamle bandasjen. Ta tak i hjørnet, og dra den forsiktig av.
- Du skal ikke ta på såret, rense det eller forsøke å fjerne gamle blodrester.
- Legg umiddelbart på ny bandasje uten å berøre den delen av bandasjen som skal i kontakt med såret.

Stingene/klipsene fjerner du hos din fastlege 3 uker etter operasjonen, om ikke annet avtales. Husk å bestille time til dette.

Fysisk aktivitet

De øvelsene du har lært under oppholdet, skal du fortsette med etter du er kommet hjem. Dette er, sammen med daglig aktivitet i hjemmet, god trening de første 1-2 ukene. Deretter starter du rehabilitering hos egen fysioterapeut. Du vil da få veiledning i nye øvelser, tilpasset trening, hjelp til videre progresjon og riktig dosering av treningen. Det er viktig at du er fysisk aktiv, både for det nye kneet og generelt for din helsetilstand. Benytt to krykker inntil funksjon og muskelstyrke er blitt så bra at du ikke halter når du går.

Smerte og hevelse er veileder for aktivitetsnivå, trening og hvile. Spør fysioterapeuten til råds, hvis du er i tvil.

trygghet når du trenger det mest

- ✓ Respekter smertegrensen din.
- ✓ Du kan bruke ergometersykkel når du får det til. Bruk høyt sete og lite motstand i starten. Vi anbefaler at du venter med å sykle på vanlig sykkel frem til du kan gå uten krykker.
- ✓ Du kan trene i basseng eller svømme når såret er tørt, men tidligst en uke etter at stingene er fjernet.
- ✓ Du kan gjenoppta ditt seksualliv når du selv føler du er klar for det.

Transport til og fra fysioterapeut ordner du selv. Du kan få rekvisisjon fra din fysioterapeut til drosje ved behov.

Kost

For at operasjonsåret skal gro best mulig, anbefaler vi at du også etter operasjonen spiser proteinrik kost. Proteiner finne spesielt i melkeprodukter, kjøtt og egg.

Mage/tarmfunksjon

Du vil bli tilbudt medisiner for å få magen i gang under innleggelsen. Det er ikke unormalt at det går 2-3 dager før magen fungerer normalt igjen. For å unngå forstoppelse er det viktig at du drikker mye, helst vann og spiser fiberrik kost. Bevegelse er også viktig for forebyggingen.

Kontroll etter utskriving

Du vil bli innkalt til kontroll på ortopedisk poliklinikk hos fysioterapeut etter ca. 3 måneder.

Bilkjøring

Du kan kjøre bil når du kan belaste benet fullt og når reaksjonsevnen er normal. Vær oppmerksom på at du ikke kan kjøre bil dersom du bruker medisiner merket med rød trekant. Sikkerhet er ditt eget ansvar, ta kontakt med ditt eget forsikringsselskap om du er usikker.

trygghet når du trenger det mest

Varige forholdsregler

Generelt gjelder det at du kan leve som normalt og gjenoppta aktiviteter gradvis. Unngå fallsituasjoner. Unngå ekstreme belastninger som involverer hopping og tunge løft. Du kan godt sitte på huk eller på knærne dersom du er i stand til det.

MULIGE KOMPLIKASJONER

Ved alle operasjoner er det en viss risiko for komplikasjoner, og det er viktig å vite om dem før en velger å bli operert. Innsettelse av kneprotese er imidlertid en god operasjon, og gevinsten ved en vellykket operasjon er i de fleste tilfeller så stor at den oppveier risikoen for komplikasjoner. Noen av pasientene (ca. 15 %) vil oppleve nedsatt bevegelse eller smerter lenger enn det som er forventet.

Infeksjon

Infeksjon i kneet er en alvorlig komplikasjon. Dette forekommer i ca. 1,5 % av tilfellene.

Det kan i sjeldne tilfeller oppstå betennelse omkring protesen i lang tid etter operasjonen. Dette skyldes som regel at bakterier fra andre steder i kroppen blir ført med blodet til protesen. Bakteriene har en tendens til å sette seg på slike "fremmedlegemer" i kroppen. Hvis det oppstår betennelse et sted i kroppen skal du derfor ta kontakt med fastlege for og eventuelt få behandling med antibiotika.

Tegn på betennelse rundt kneprotesen vil som regel være smerter i kneet, nedsatt bevegelse og rødhet, varme og hevelse. **Du skal alltid kontakte sykehuset så raskt som mulig hvis dette skjer.**

Blodpropp

Symptomene på blodpropp er ekstra hevelse i benet, spesielt hvis hevelsen varer til morgenen etter. Smerter i tykkleggen er også et symptom på dette. For å unngå blodpropp er det viktig at du starter med aktivitet allerede på operasjonsdagen. I tillegg behandles du med

trygghet når du trenger det mest

blodfortynnende medisin. Alvorlig blodpropp oppstår i mindre enn 0,5 % av tilfellene.

Nervepåvirkning

Nerveskader under operasjonen kan oppstå ved at det blir drag på nerven som går ned til benet og gir nedsatt kraft i kne eller ankel. Dette skjer i 1-2 % av operasjonene. Ofte kommer kraften tilbake av seg selv, men i sjeldne tilfeller kan det oppstå en permanent skade med såkalt dropfot eller redusert styrke i lårmuskelen. Skade på nerve rundt hoftelddet kan også lede til halting.

Løsning av protesen

Dette oppleves som smerter i kneet ved belastning. Risikoen for at protesen løsner er svært liten. Tall tyder på at ca. 95 % av protesene varer mer enn 10 år.

trygghet når du trenger det mest

SJEKKLISTE

Før innleggelse

<input type="checkbox"/>	Anskaffe hjelpemidler
<input type="checkbox"/>	Leverer urinprøve til fastlege 3 uker før forundersøkelse
<input type="checkbox"/>	Kontakte fysioterapeut for opptrening etter operasjonen
<input type="checkbox"/>	Kjøpe inn mat
<input type="checkbox"/>	Sjekke tannstatus
<input type="checkbox"/>	Vært hos tannlege i god tid før forundersøkelse

Innleggelse

<input type="checkbox"/>	Faste før operasjon
<input type="checkbox"/>	Dusje. Husk nyvaskede klær, samt å fjerne øredobber/piercing før første dusj <ul style="list-style-type: none">•Kveld dagen før•Morgen operasjonsdagen
<input type="checkbox"/>	Toalettsaker
<input type="checkbox"/>	Krykker
<input type="checkbox"/>	Evt. salver, inhalasjonsmedisiner
<input type="checkbox"/>	Fastsittende, romslige sko/sandaler med sklisikker såle
<input type="checkbox"/>	Tøy til trening
<input type="checkbox"/>	Dette heftet

trygghet når du trenger det mest

DAGSPLAN SENGEPOST

1. dag etter operasjon/utreise

Kl. 08.00 – 08.45 Stell + medisiner

Kl. 08.45 – 09.30 Frokost i stol/sengekant på rommet

Kl. 09.30 – 11.00 Trening med fysioterapeut

Kl. 11.00 – 12.15 Hvile

Kl. 12.15 – 13.00 Lunsj på spisestue

Kl. 13.30 – 14.30 Trening med fysioterapeut/evn. utreise

Kl. 14.30 – 15.30 Hvile i stol/seng

Kl. 16.00 – 16.30 Middag på spisestue

Kl. 17.00 – 19.00 Visitt-tid, sitte i stol

Kl. 19.00 – 19.30 Mobilisering/egentrening

Kl. 19.30 – 20.00 Kveldsmat på fellesstue

Kl. 21.00 – Kveldstell og natta

Utreisedag (dag 2)

Kl. 08.00 – 08.45 Stell + medisiner

Kl. 08.45 – 09.30 Frokost

Kl. 09.30 – 11.00 Trening med fysioterapeut/egentrening

Kl. 11.00 – Utreise

trygghet når du trenger det mest

EGNE NOTATER

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest