

Kneartroskopi (kikkhullsoperasjon)

Operasjonen utføres i narkose.

Artrioskopi i kneleddet har til hensikt å diagnostisere og om mulig behandle lidelser i kneet. Artrioskopi er en "kikkhullsundersøkelse". Man benytter en tynn kikkert tilknyttet lyskilde og kamera som føres inn i leddet gjennom en åpning i huden.

Det kan føres inn andre instrumenter gjennom flere innstikk slik at man kan utføre en operasjon under samme inngrep.

Fordelen med artroskopi er at du kan belaste leddet etter relativt kort tid.

Det vil også bli mindre sår og mindre smerter etter operasjonen.

Etter operasjonen

Smerter

Det kan forventes noe smerter etter operasjonen. Paracetamol 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 kvelden.

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.

Aktivitet (dersom du ikke får andre beskjeder)

Hold beinet høyt når du sitter i ro. Dette reduserer hevelse og smerter.

Kneet kan belastes til smertegrensen fra første dag, bruk evt. krykker de første 2-3 dagene for å avlaste kneet. Bruk ikke pute under kneet.

Kneet kan bli noe hovent/smertefullt når du er i aktivitet. Dette er normalt.

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

Behovet for sykemelding vurderes i forhold til det aktuelle inngrep og type arbeid.



trygghet når du trenger det mest

Kontakt sykehuset dersom

- du har smerter som ikke lindres av smertestillende tabletter
- du får symptomer på infeksjon; økende smerter, rødhet, varme, hevelse og sekresjon fra såret
- du får temperatur over 38 grader
- du får blødning fra sårene som ikke lar seg stoppe ved å holde benet over hjertehøyde i 10 min

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

- Det er ikke avtalt kontroll etter operasjonen
- Det er planlagt kontroll om:

Øvelser de første dagene etter operasjonen

Trening etter operasjonen er viktig for å styrke muskulaturen og øke bevegelseevnen. Trening er også viktig for å forebygge kneplager.

Du kan belaste det opererte kneet så mye smerten tillater. Øvelsene har til hensikt å hindre tilstivning av leddet og gjenvinne kontroll over muskulaturen som beveger kneet. Du bør gjøre øvelsene 3-4 ganger daglig de første dagene, og hver øvelse gjentas 5-20 ganger.



trygghet når du trenger det mest

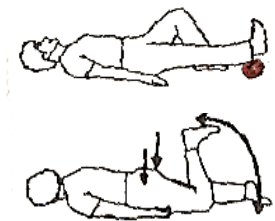
1. Press knehasen ned i underlaget og stram lårmuskulaturen slik at hælen letter fra underlaget. Hold i 6-8 sekunder.



trygghet når du trenger det mest

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 så kneleddet og hold i 20 sekunder.



trygghet når du trenger det mest

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

trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

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

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



trygghet når du trenger det mest

Øvelser du kan begynne med når du klarer å belaste benet med full tyngde/gå uten å halte

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.



trygghet når du trenger det mest

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

trygghet når du trenger det mest



trygghet når du trenger det mest

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.



trygghet når du trenger det mest

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



trygghet når du trenger det mest

5. Stå med bena fra hverandre. Flytt kroppstyngden fra det ene benet til det andre med lett bøyd knær.

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

Dette kan også være et alternativ til fysioterapi.



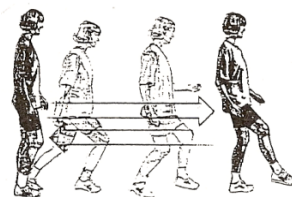
trygghet når du trenger det mest

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

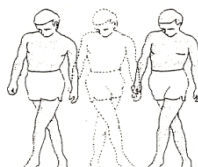
trygghet når du trenger det mest

trygghet når du trenger det mest

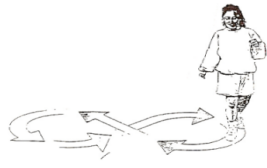
2. Korte sprintløp forover og bakover.
Dette trener kneet på brå bevegelser ved start og stopp.



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.



trygghet når du trenger det mest



trygghet når du trenger det mest

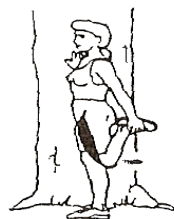
4. Løp i 8-tallsfigur framover. Varier med å jogge baklengs.

Uttøyning etter treningsøkten

Etter endt treningsøkt er det viktig at du tøyer godt.

Strekken bør holdes minst 20 sek. 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