

## Information efter menisksutur

Du behöver kryckor för att avlasta benet efter operationen.

Operationsdagen och dagen därpå är det lämpligt att ta det lugnt, även om det inte skulle göra ont i knät, annars finns en ökad risk för att du får problem med mer svullnad och värk. När du vilar eller sitter är det bra att ha benet i högläge de första dagarna, detta för att minska svullnaden och därmed värken.

Du har fått en ortos för att skydda menisken. Fysioterapeuten ger dig instruktioner innan du går hem. Ibland kan du beroende på vad som åtgärdats i din knäled få andra instruktioner av den opererande doktorn.

### Sår

Stickhålen som gjordes vid operationen är vanligen slutna med tejp. Över detta sitter ett förband. Låt det yttre förbandet sitta kvar 1 - 2 dagar. Innanför detta sitter en plastfilm som täcker stickhålen. Plastfilmen och tejen över stickhålen kan du sedan själv ta bort efter 8 - 10 dagar. Bada inte första veckan, men det går bra att duscha om du skyddar knät med exempelvis plastfolie eller en plastpåse.

Ibland är stickhålen sydda med tråd som böra avlägsnas ca 10 - 14 dagar efter operation av distriktssjuksköterska. Du bokar själv tid till vårdcentralen. Visa i så fall operationsanteckningen som du hittar under din journal på 1177 för distriktssköterskan.

### Medicinering

Du får information från din doktor angående din medicinering och om e-recept skickats. E-recept kan hämtas ut på valfritt apotek och kan även hämtas via bud, som då måste ha med sig din och sin egen legitimation. Du kan se vilka recept du fått i appen Mitt Apotek eller under dina sidor på 1177.

### Fysioterapi/Sjukgymnastik

Börja träna direkt efter operationen enligt hemträningsprogrammet på hemsidan. Det är mycket viktigt att du själv kontaktar fysioterapeut och visar operationsberättelsen som du hittar under din journal på 1177. Använd detta som din remiss. Du bör träffa fysioterapeut cirka 1 vecka efter operationen. Du hittar på hemsidan en lista på fysioterapeuter/samarbetspartners som vi rekommenderar.

### Sjukskrivning

Du får information av din doktor om sjukskrivning är aktuell i ditt fall. Om du behöver sjukskrivning har den skickats elektroniskt till försäkringskassan där du kan logga in och hitta ditt intyg. Du hittar ditt intyg även på 1177 under Mina intyg.

### Frågor

Du är välkommen att kontakta oss på telefon 08-406 27 00. Följ sedan instruktionen. Knappval 1 kopplar dig till sjuksköterska på vår mottagning och knappval 3 till fysioterapeut på vår rehabavdelning. Uppge ditt namn, personnummer och telefonnummer där vi kan nå dig dagtid. Du kan även chatta med mottagningen via hemsidan.

Vid akuta besvär kan du även kontakta sjukvårdsupplysningen 1177 för vidare hänvisning.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

### Återbesök

Du kommer att bli kallad till ett återbesök.