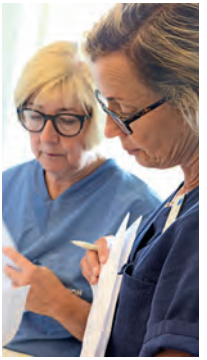
Capio Movement

PROFESSIONELL VÅRD

PERSONLIGT BEMÖTANDE



ENKELT FÖR DIG SOM PATIENT

KNÄPROTES

Information i samband med din operation

Välkommen till Capio Movement

Capio Movement är ett modernt sjukhus specialiserat på planerad ortopedisk kirurgi. Vårdavdelningen har 16 vårdplatser och fyra uppvakningsplatser som bemannas av mycket erfaren personal.

För att uppnå det eftersträvade resultatet av operationen krävs att du är väl informerad och tar aktiv del i förberedelserna inför din operation samt din rehabilitering. Det är viktigt att du tar del av informationen i broschyren före din operation. Ta med denna broschyr vid alla besök hos oss.

Har du frågor om din operation eller rehabilitering är det viktigt att du kontaktar oss.

Vi hälsar dig varmt välkommen till oss och hoppas att din vistelse här ska bli så trevlig och behaglig som möjligt.

OBS!

Faktorer som kan påverka din operation

Vänligen kontakta oss för konsultation om du har något av nedanstående

- Sår, finnar, plitor, sårigа eksem, riv-/skrubbsår på kroppen. Det är inte tillåtet att raka benen senare än en vecka före operationen.
- Pågående infektion såsom tandinfektion, hals-infektion, maginfluensa eller övrig sjukdomskänsla.
- Om du har sökt vård/tandvård utomlands under de senaste sex månaderna.

Det är av största vikt att du slutar röka före operationen eftersom rökning ökar risken för komplikationer. **Vi avråder därför bestämt från rökning och kräver rökstopp sex veckor före och sex veckor efter operationen.**

Ta kontakt med din vårdcentral, Apoteket eller ring ”sluta röka-linjen”, telefon 020-84 00 00, om du behöver hjälp/råd.

Kraftig övervikt ökar din risk för komplikationer i samband med operationen. Vi accepterar därför ingen för operation hos oss med ett BMI över 35.

Vid avbokning eller ändring av operationstid

Ring vår operationskoordinator på
tel 010-200 72 01,
knappval 2 välj sedan 1.
Operationskoordinatorn ringer upp dig så snart som möjligt.

Din vistelse hos oss i stora drag

Du anländer till vårdavdelningen, plan 2, på morgonen eller i vissa fall på kvällen innan operationsdagen.

Förberedelser inför operationen görs under morgonen/förmiddagen.

Operationen tar ungefär en timme och därefter serveras efterlängtad fika på vårdavdelningen.

Så snart du fått tillbaka kraften i benen, vanligen 2–3 timmar efter operationen, kommer du upp och går första gången.

Under eftermiddag/kväll blir det vila, gångträning, mat och information.

Du är redo att åka hem när du haft ditt utskrivningssamtal, gjort kontrollröntgen och träffat fysioterapeuten som går igenom övningar, tränar trappgång och kryckkäppar med dig.

Hemresan sker vanligtvis under förmiddagen eller efter lunch dagen efter operationen.

Knäleden

Knäleden är leden mellan lårben, underben och knäskål och är en så kallad gångjärnsled.

Ledytorna är klädda med ledbrosk och glider lätt mot varandra. Mellan lår- och underben finns meniskerna, en inre och en yttre. Meniskernas funktion är att anpassa de välvda ledytorna på lårbenet till de relativt plana ledytorna på underbenet. Meniskerna har också en stötdämpande funktion och bidrar till ledens stabilitet.

Leden stabiliseras i övrigt av sidoledband, på knäledens in- och utsida, samt av främre och bakre

korsbandet inne i knäleden. Även ledkapseln och de muskler som passerar knäleden verkar för att stabilisera leden.

Artros och reumatism

De vanligaste orsakerna till att man behöver operera in en konstgjord knäled är sjukdomarna artros och reumatism.

Artros innebär att det brosk som normalt täcker benytorna i knäleden har skadats och blivit tunnare. Vid svår artros saknas brosket helt, så att benet ligger bart. Samtidigt minskar ledvätskan (ledens smörjmedel) och blir tunnare, vilket gör att funktionen försämras ytterligare. Ofta är förslitningen större på knäets ena sida. Anledningen till att vissa människor får artros är fortfarande delvis okänd.

Det finns dock vissa faktorer som ökar risken att drabbas, till exempel kvinnligt kön, ålder (ledbroskets motståndskraft minskar med åren), övervikt och tidigare knäskada (till exempel på menisken). De vanligaste symtomen på artros är smärta och minskad rörlighet.

Normal knäled

Knäledsartros

Operationen

Operationen görs i första hand för att minska värk och smärta, men i de flesta fall förbättras även rörlighet och styrka.

Vid operationen ersätts ledytorna med en metalldel i lårbenet och en metall- samt plastdel i underbenet. Protesdelarna fixeras i benet med hjälp av cement.

Ingreppet tar cirka en timme.

Operationen är ett rutiningrepp men medför liksom alla större ingrepp vissa risker. Infektionsrisken reduceras genom en speciell duschrutin innan operationen samt noggrann hudtvätt och antibiotika vid operationen. För att minska risken för blodpropp ges en blodförtunnande medicin i samband med operationen och en tid därefter. Med stigande ålder och sjukdom ökar även risken för andra komplikationer av en operation. Allvarliga komplikationer är dock sällsynta.

Resultatet av operationen innebär för nästan alla patienter att smärta och värk upphör samt att rörlighet och gångförmåga förbättras. För 95 % av patienterna fungerar den konstgjorda leden fortfarande väl efter 10 år och för de flesta patienter resten av livet.

Hos yngre patienter är dock risken större att protesen med åren lossnar vilket kan medföra behov av en ny operation. Vid en sådan operation görs ett utbyte av ledprotesen.

Under operationen får du i normalfallet en kombination av ryggbedövning och sömn vilket innebär många fördelar för dig, inte minst smärtfrihet under de första timmarna efter operationen. Du sover redan innan ryggbedövningen läggs. De flesta är uppe och går 2–3 timmar efter operationen vilket är viktigt för att minska risken för komplikationer.

Inskrivning inför operationen

Ungefär en månad innan din operation kommer du att kallas till inskrivning vilket innebär en halvdag med utredning och information.

Du träffar då sjuksköterska, fysioterapeut och läkare. Sjuksköterskan skriver in dig, tar blodprov samt EKG.

Fysioterapeuten informerar om träning och restriktioner i samband med din operation. Därefter träffar du narkosläkare och i vissa fall ortopedkirurg. En röntgenundersökning av ditt knä kommer vanligtvis också att göras.

Ta med dig en aktuell medicinlista från apotek eller vårdcentral till inskrivningen. Totalt tar detta besök 3–4 timmar.

Förberedelser

I god tid före operationen

Hjälpmedel
Den första tiden efter din operation kommer du att gå med kryckor (om du inte redan använder något annat gånghjälpmedel, t.ex. rollator). Kryckorna ska du ha med vid inläggningen inför operationen. Hör med din vårdcentral var du ska vända dig för att skaffa dessa.

Kontakta arbetsterapeut på din vårdcentral (ta med bifogad remiss) i god tid före operationen för att ordna de hjälpmedel som kan behövas.

Aktuella hjälpmedel kan vara:
- Förhöjningsdyna
- Griptång
- Strumppådragare
- Duschstol

Hjälpmedel är inte kostnadsfria i alla landsting. Hör med din vårdcentral.

Allmänkondition och fysioterapi
Det är viktigt att du är i så bra kondition som möjligt inför din operation. Träningsprogrammet som finns i denna folder är lämpligt att göra dagligen fram till operationen, och även andra övningar som din fysioterapeut kan visa dig. Det är också enligt detta program du ska träna 3 gånger/dag de första veckorna efter din operation. Ta kontakt med vårdcentralens fysioterapeut eller om du får någon annan rekommenderad.

Det är bra om du kan träffa fysioterapeuten före din operation. Man kan då kontrollera din rörelseförmåga, träna upp dina muskler och öva kryckgång, både på plan mark samt i trappor.

Denna träning gör att du är bättre förberedd inför operationen och snabbare återfår din normala funktionsförmåga. Cirka två veckor efter operationen är det lagom att göra det första besöket hos fysioterapeuten. Använd fysioterapeutremissen du fått av oss.

Anpassa ditt hem
Inför hemkomsten efter operationen skall du anpassa ditt hem. Det är till exempel bra att ta bort lösa föremål och mattor för att minska fallrisken.

Saker som du använder ofta, till exempel husgeråd i köket, är bra att ställa så att det blir lättillgängligt och så att du inte behöver gå ner på knä eller huk.

Hemtjänst
En del kan behöva hjälp hemma den första tiden efter utskrivningen. Om du inte har någon anhörig som kan hjälpa dig och du känner att du kan behöva hjälp, ska du, om du tidigare inte behövt hemtjänst själv kontakta din kommuns biståndshandläggare i god tid före din operation. De ska se till att du får erforderlig hjälp hemma efter din operation.

Det är viktigt att detta är ordnat före operationen.

Sår på kroppen
OBS!
Det finns risk att din operation skjuts upp om du på operationsdagen har sår, finnar, plitor, eksem, skrubb och rivsår, oavsett var på kroppen, då det innebär en ökad risk för infektion.

Hör i dessa fall av dig till oss på tel 010-200 72 01, så att du slipper drabbas av att operationen ställs in på operationsdagen.

Vårdtid
Vårdtiden är vanligtvis ett dygn.

Värdesaker
Ta inte med värdesaker eller för mycket pengar då dessa är svåra att förvara säkert på avdelningen.

Hemresa
Hemresan planerar du själv. Det går bra att åka i vanlig bil, sittandes i framsätet. Du får inte köra bil själv efter operationen.

Kontrollera med din hemregion om du är berättigad till sjukresa efter operationen. Sjukresa hem bokar du själv innan operationen.

Försäkringskunder tar kontakt med sitt försäkringsbolag angående taxiresor.

Ordna ev. fullmakt
Ditt elektroniska recept på läkemedel skrivs ut i samband med utskrivning och finns tillgängligt på valfritt apotek. Det underlättar för dig om någon närstående kan hämta ut dina läkemedel. Då behövs en fullmakt för apoteksärenden. Denna kan fyllas i på fysiska apotek eller via e-hälsomyndigheten ”Läkemedelskollen” **www.ehalsomyndigheten.se/privat/om-fullmakter-apoteksarenden/**

Läs om de olika alternativen att hämta ut läkemedel för någon annan på **www.apoteket.se/kundservice/receptlakemedelsafungerardet/handlamedfullmakt/**

Kostnader
Patientavgift enligt gällande taxa. Frikort gäller inte. Faktura utgår i efterhand.

ID-handlingar
Ta med giltigt ID-kort.

Besökstid
Då vi vanligtvis har mycket korta vårdtider och för att minska risken för smittspridning tar vi inte emot besök av anhöriga på vårdavdelningen. Undantag kan självklart göras i speciella fall.

Packningsförslag
- Denna broschyr
- De mediciner du använder
- Sköna kläder som är lätta att ta av och på då du kommer att vara svullen i operationsområdet
- Stadiga tofflor eller skor som är lätta att ta av och på
- Toalettartiklar
- Kryckor eventuella andra hjälpmedel som du har ordnat
- Personliga tillhörigheter. Mobiltelefon går bra att använda.

OBS!

Mediciner

Du får information om hur du ska ta dina mediciner i samband med operationen av narkosläkaren vid inskrivningen.

Har du **inhalationsmediciner** ska de tas som vanligt på operationsdagens morgon. Kom ihåg att ta med dina egna mediciner till avdelningen.

Vissa läkemedel ökar blödningsrisken under operationen. Om du äter någon av medicinerna i rutan nedan ska du sluta äta dem enligt nedanstående tabell. Det går bra att fortsätta ta Paracetamol, t ex Alvedon, då de ej gör dig mer lättblödande.

14 dagar före operation	Sluta med naturläkemedel
7 dagar före operation	Sluta med alla läkemedel som innehåller Acetylsalisylsyra t ex **Magnecyl och Treo. Trombyl** använder du dock vanligen fram till dagen före operationen.
5 dagar före operation	Sluta med blodförtunnande läkemedel som **Plavix** (Clopidogrel) och **Brilique.** Sluta även med **Waran** efter kontakt med din AK-mottagning.
2 dagar före operation	Sluta med alla inflammationshämmande läkemedel t ex **Orudis, Naproxen, Diklofenak, Voltaren** och **Ibuprofen.** Sluta med de blodförtunnande läkemedlen **Pradaxa, Xarelto, Eliquis** och **Lixiana.**
OPERATION	
När du kommer hem efter din operation	Börja med de blodförtunnande läkemedlen **Brilique, Plavix, Pradaxa, Xarelto** och **Eliquis dag 2** efter operationen samt **Waran** enligt ordination från din AK-mottagning.

Om du är osäker på hur du ska ta dina mediciner i samband med operationen, ring 010-200 72 01.

Dagen före operationen och operationsdagen

Dusch

OBS!

För att minska antalet bakterier på kroppen och på så vis reducera risken för infektioner ska du dagen före operationen **duscha och tvätta hela kroppen, inklusive håret, med Descutan, en bakteriedödande tvål.**

Denna tvålsvamp finns att köpa receptfritt på apoteket. Du ska duscha med Descutan morgon och kväll dagen innan operationen. Följ tvättinstruktionen noga (dubbeldusch = tvåla in hela kroppen två gånger vid varje duschtillfälle). Håret behöver bara tvättas den ena gången. Sätt på dig rena kläder efter duschen och byt till rena lakan.

En sista tvätt med Descutan görs här på vårdavdelningen. Du ska därför ta med den Descutan som eventuellt blir över efter tvättarna hemma hit till Capio Movement. Ta bort eventuellt nagellack. Det är inte tillåtet att använda smink eller hudlotion efter dusch.

Då vissa personer är överkänsliga mot starka dofter ber vi dig undvika att använda starka parfymer.

Fasta

Det är av största vikt att fasta, dvs att avstå från mat och dryck före operationen, för att minimera risken för kräkningar under operationen. I värsta fall kan födan komma ner i luftvägarna vilket är ett livshotande tillstånd!

- Ät gärna ordentligt fram till midnatt.
- Ingen fast föda efter midnatt.
- Det går bra att dricka klara drycker fram till två timmar innan operationen.
  - Vatten, saft, juice, kaffe eller te med socker (inte mjölk)
- Snusning och tuggummi är endast tillåtet fram till två timmar innan operationen på grund av att det ger en ökad produktion av magsyra.
- På Capio Movement har vi krav på rökstopp sex veckor före och sex veckor efter din operation.

Under vistelsen hos oss

När du kommer till oss för din operation ska du registrera dig i receptionen. Om den inte är öppen går du direkt till vårdavdelningen på plan 2. Efter att du visats till ditt rum påbörjas förberedelserna inför din operation. Duschen från dagen före upprepas, venös infart sätts och du får de mediciner du behöver för operationen. Räkna med viss väntetid innan det är dags för din operation.

Operationen utförs vanligen i ryggbedövning. Detta innebär att bedövningen läggs i vätskan som omsluter ryggmärgen. Innan bedövning får du avslappnande medicin så du slumrar till och inte märker att bedövningen ges. Ofta känns benen tunga och domnade under någon timme efter operationen.

Narkossköterskan, som är med dig hela tiden, ser till att du inte upplever något obehag under operationen.

I sällsynta fall kan narkos vara att föredra.

Efter operationen

Efter operationen vaknar du snabbt och flyttas tillbaka till vårdavdelningen. I vissa fall håller vi lite extra koll på dig på vår uppvakningssal. För att främja cirkulation och motverka blodpropp kan du utföra fottramp, spänna lår och stjärt.

Inom några timmar efter operationen hjälper vid dig att komma upp och stå vid sängkanten. Du får även redan då gå till toaletten med hjälp av personalen. Du får byta om till dina egna kläder.

Som nyopererad ska du undvika att vara stilla för långa stunder. Vi rekommenderar att du utför nedanstående övningar i sängen samt stiger upp med jämna mellanrum. Överansträngning kan visa sig i form av ökad smärta och svullnad dagen efter.

1 Utför kraftiga fottramp

2 Spänn lår och stjärt

Gör 5 repetitioner i följd varje timme.

Så snart som möjligt börjar din rehabilitering. Eftersom du redan före operationen gått igenom alla träningsprogram och tränat med kryckor både på plan mark och i trappor, blir det en form av repetition på vårdavdelningen. Det du tränat före har du mycket stor nytta av efter operationen.

Efter operationen är full belastning tillåten. Det är viktigt att du kommer upp och rör dig, bland annat för att förhindra blodpropp. Gåbord används i början och du går i sällskap av personal.

Fysioterapeuten går sedan igenom sängträningsprogrammet, gångträning med kryckor och träning i trappa.

Förmågan att återfå rörlighet och styrka är individuell. Dock ger riklig träning snabbare tillfrisknande. Du får hjälp av fysioterapeuten med träningen men det är viktigt att du även tränar på egen hand efter fysioterapeutens instruktioner. Träningen ska du även fortsätta med när du kommit hem.

Sängträningsprogram

För att undvika komplikationer såsom proppar i benen och stelhet i ditt knä, är det mycket viktigt att du följer de råd som personalen ger dig och det som står i detta program. Träningen gör att återhämtningen efter operationen går snabbare.

Så snart som möjligt efter operationen ska du börja trampa kraftigt med fötterna (symaskinstramp) och vifta på tårna. Detta gynnar blodcirkulationen (minskar svullnad och risken för blodproppar).

Gör detta träningsprogram tre gånger dagligen.

1. Släpcykling. Dra upp ditt knä mot magen, låt foten glida längs underlaget. Håll kvar ca 5 sekunder i böjt läge.

2. Sträck därefter ut benet igen, låt foten glida längs underlaget. Pressa ner knävecket mot underlaget och spänn lårets framsida maximalt. Håll kvar sträckt läge i ca 5 sekunder. Upprepa 10 gånger.

3. För benet ut mot sidan. Låt foten glida längs underlaget. Spänn lårets framsida maximalt. Låt tårna peka mot taket under rörelsen. För benet in mot mitten igen. Upprepa 10 ggr.

4. Ryggliggande med benen böjda så mycket du kan. Lyft ”rumpan” från underlaget. Håll kvar ca 5 sekunder. Upprepa 10 ggr.

5. Lägg en rulle under ditt knä. Spänn lårmuskeln maximalt och lyft foten så att ditt knä blir helt sträckt. Håll kvar cirka 5 sekunder. Upprepa 10 ggr.

6. Pressa ner knäet mot underlaget och spänn lårets framsida maximalt. Lyft därefter hela benet utan att knät böjs. Upprepa 10 ggr.

Övningarna görs även med det icke opererade benet.

Det är lämpligt att komplettera träningsprogrammet med promenader 3–4 gånger/dag, börja med 5–10 minuter och öka successivt när smärtan tillåter.

Smärtlindring
Smärta syns inte utanpå, det är därför viktigt att du säger till om du har ont. Vi tillämpar en skala där du graderar din smärta från noll till tio. Noll innebär ”ingen smärta alls” och tio innebär ”den värsta tänkbara”. Vi kommer att be dig bedöma din smärta enligt denna skala regelbundet under vårdtiden. Vi finns till hands tjugofyra timmar om dygnet. Det är lättare att dämpa smärtan ju tidigare du säger till.

Blodpropp
För att minska risken för blodpropp kommer du under vårdtiden behandlas med blodproppsförebyggande injektioner på magen. Beroende av din risk för blodpropp avslutas denna behandling utskrivningsdagen, fortsätter i sju dagar eller i enstaka fall en månad.

Om du efter operationen drabbas av smärta, svullnad eller rodnad i underbenet är det viktigt att du tar kontakt med oss eller din vårdcentral för att utreda om symtomen kan förklaras av en blodpropp så att adekvat behandling kan påbörjas.

Inför hemgång
Du skrivs vanligen ut dagen efter operationen. Du kommer inte att vara färdigrehabiliterad eller helt smärtfri vid utskrivningen. Kontrollröntgen av det opererade knät sker på Capio Movement under vårdtiden.

Du får med dig en remiss till distriktssköterska hem för borttagande av agrafferna efter cirka tre veckor. Ta redan före operationen reda på vart du ska vända dig. Om såret vätskar sig och inte läker är det viktigt att du hör av dig till oss.

Fysioterapeuten ger råd och instruktioner för den fortsatta träningen och de restriktioner som gäller. Den fortsatta rehabiliteringen sköts av din fysioterapeut hemma. Denna träning skall påbörjas cirka två veckor efter operationen om inget annat meddelas.

Ett elektroniskt recept på alla dina läkemedel finns tillgängligt på valfritt apotek.

Normal sjukskrivning är två till tre månader och du får ett läkarintyg vid behov. Läkarintyget skickas elektroniskt direkt till Försäkringskassan, men du får även en kopia.

Gångteknik med kryckor

1 Utgångsställning

2 Lyft fram båda kryckorna. Börja med det opererade benet

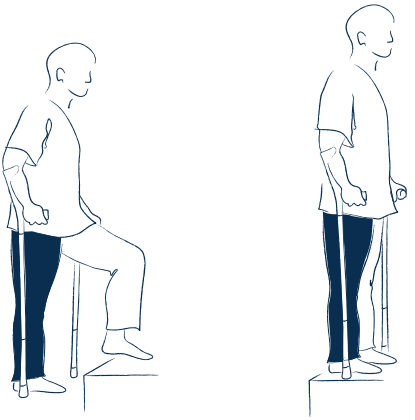
3 Sätt sedan det friska benet framför kryckorna

4 Fortsätt enligt punkt 2

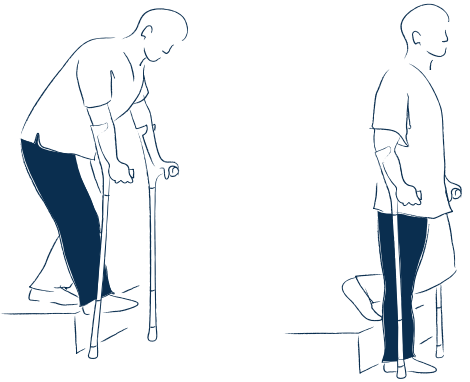
Tänk på:

- God hållning och blicken framåt
- Våga belasta
- Gå med jämna steg
- Normal gångteknik dvs växelvis krycka/fot är tillåtet om du har balans för det.

Gång i trappa



Upp
Börja med det icke opererade benet.



Ned
Börja med kryckorna. Sätt ned det opererade benet.
Om ledstång finns, använd den som stöd.

Hemma igen

Uppföljning
Du kommer att erbjudas en återbesökstid eller annars en telefonuppföljning till fysioterapeut på Capio Movement 6–8 veckor efter operationen.

Trappor
Gå uppför med det icke opererade benet först och nedför med det opererade benet först.

Bilkörning
Du skall avvakta med att köra bil tills du har sådan funktion att du är en säker bilförare. Normalt tar detta 6–8 veckor. Diskutera detta med din fysioterapeut. Så länge du äter starka smärtstillande mediciner är det olämpligt att köra bil.

Gång
Vi rekommenderar gång med två kryckor de första sex veckorna vid längre promenader och därefter en krycka i den icke-opererade sidans hand. Halta inte. Det är nyttigt att försöka hålla igång och promenera efter ork och smärta. Stavgång är bra som fortsatt träning.

Cykling
Cykling ute i trafiken är inte lämpligt förrän efter tre månader. Att cykla på motionscykel är bra rörelseträning efter det att agrafferna är tagna och såret läkt.

Vattenträning
Vattengympa är bra träning men inte lämplig förrän såret är helt läkt (cirka sex veckor).

Hjälpmedel
När du inte längre har behov av de hjälpmedel som du eventuellt lånat hem, ber vi dig återlämna dessa.

Smärtlindring
Alvedon (innehåller Paracetamol) är grunden i din smärtlindring och är den tablett som du behåller längst när du slutat med de andra smärtstillande tabletterna. Vi vill att du tar två tabletter fyra gånger per dygn, dvs var 6:e timme så länge du

använder något av de övriga smärtlindrande preparaten. Detta är maxdosen per dygn. Att ta mer kan ge skadliga biverkningar.

Etoricoxib är steg två i din smärtlindring. Det är ett antiinflammatoriskt preparat med färre biverkningar än de traditionella. Du ska ta en tablett om dagen så länge du använder OxyNorm/OxyContin.

OxyContin är ett långtidsverkande morfinliknande preparat som du tar den första tiden på kvällen och eventuellt på morgonen så länge det är nödvändigt för att hålla smärtan på en rimlig nivå. Du ska så snart det är möjligt försöka klara dig utan detta läkemedel.

OxyNorm är ett snabbverkande morfinliknande preparat. Du tar dem vid behov och de ger effekt inom cirka 30 minuter.

Använd inte samtidigt andra smärtstillande läkemedel som du har hemma.

Direkt efter operationen använder du vanligen samtliga mediciner. I de flesta fall slutar du med de smärtstillande preparaten i följade ordning: OxyContin – OxyNorm – Etoricoxib – Alvedon.

Andra tips för att lindra smärta och svullnad är att lägga benet i högläge och lägga på kyla.

Illamående och förstoppning

Vanliga biverkningar av smärtstillande preparat är illamående och förstoppning. Om du är illamående under tiden hos oss får du med dig några tabletter hem mot illamående. Det går även bra att ta en tablett mot åksjuka, till exempel Postafen 25 mg, som finns att köpa receptfritt på apoteket. För att minska risken för förstoppning använder du Movicol, ett laxerande läkemedel som du får på recept.

Förband

Du kan duscha med förbandet, förutsatt att det är helt, men inte bada eller bada bastu förrän såret är helt läkt. Förbandet ska helst inte bytas utan behålls till agrafferna tas tre veckor efter operationen. Lite blodfläckar på förbandet gör inget. Om det läcker eller lossnar behöver det bytas, ring oss för rådgivning.

Du kan få en blödning under huden och en svullnad efter operationen. Det ser ut som ett stort blåmärke och kan förflytta sig i det opererade benet. Likaså kan svullnaden sjunka ner i benet och foten. Blåmärket försvinner efter någon vecka och är inte farligt.

Blodvärde
Blodvärdet kan ligga lite lågt efter en protesoperation. Det återhämtar sig av sig själv, man behöver endast äta normalkost.

Alkohol
Du bör vara mycket restriktiv med alkohol sex veckor före samt sex veckor efter din operation. Så länge du äter smärtstillande mediciner är det olämpligt att inta alkohol.

Flygresor
Tänk på att inte planera en långresa för tidigt efter din operation. Det är viktigt att du ger dig tid för återhämtning. När du reser, informera vid säkerhetskontrollen att du har en protes då den kan ge utslag i metalldetektorn. Läkarintyg behövs inte.

Miljö
Tänk på att lämna dina överblivna läkemedel till apoteket när du inte behöver dem längre.

Komplikationer
Om du upplever dig ha något av följande symtom, ring oss för rådgivning.

OBS!

- Ökad svullnad och ömhet kring operationssåret eller ner i underbenet
- Kroppstemperatur över 38,5 grader
- Allmänpåverkan
- Det rinner vätska utanför förbandet
- Plötslig andningspåverkan

Ta inte av förbandet utan att ha kontaktat oss före. Låt ingen annan vårdgivare punktera eller sticka i operationsområdet.

Påbörja ingen antibiotikabehandling utan att konsultera din operatör först.

Telefonkontakt
Dagarna efter utskrivning kan kännas lite jobbiga. Många frågor dyker upp och man minns inte alltid vad som sagts. Då kan det vara skönt att veta att du kan ringa oss.

Måndag–torsdag 06.30–15.30 och fredagar 06.30–13.00. **Tel 010-200 72 01.** Knappval för önskad kontakt så ringer vi upp dig under dagen. Knappval 4 för sköterska på vårdavdelning och knappval 5 för fysioterapeut.

När Capio Movement har stängt hänvisar vi till 1177 Vårdguiden, telefon 1177.

Rehabilitering

För att du skall få så god funktion som möjligt i ditt knä efterföljs operationen av en lång tids rehabilitering.

Räkna med många månader upp till ett år. Vi har delat in rehabiliteringen i två faser.

Fas ett – återhämtning
Från hemgång till återbesök hos fysioterapeut (vecka 1–6)

Fortsätt att varva aktivitet och vila. Tänk på att du genomgått en stor operation och att du därför kan bli trött fort. Öka din aktivitetsgrad successivt. Ta inte för långa promenader i början. Om knäleden blir överansträngd känner man det vanligtvis inte förrän dagen efter i form av ökad svullnad och smärta.

Vid artros i knäleden ändras det naturliga gångmönstret. Hälta och försvagad muskulatur ses ofta. Efter operationen får du belasta det opererade benet fullt. Du skall dock använda två kryckkäppar tills all tendens av hälta försvunnit. Det tar sex till tolv veckor. Släpp inte kryckorna för tidigt! Kryckorna lindrar smärta, främjar läkning, förebygger fall samt möjliggör ett normalt gångmönster. Lägg stor vikt på träning av din gångteknik.

Följ träningsprogrammet i detta häfte. Det är anpassat för återhämtningsfasen.

För uppföljning bör du träffa en fysioterapeut på hemort ca två veckor efter operationen. Du bokar själv tid.

Fas två – uppbyggnad
Från återbesöket och framåt.

Träningsprogrammet från Capio Movement är nu för lätt. Fysioterapeuten på din hemort hjälper dig med nya övningar i syfte att träna upp rörlighet, styrka och balans samt finslipa gångtekniken.

Framtiden

Protesen ska ge dig möjlighet att leva ett aktivt liv. Du kan promenera, cykla och simma. Tänk dock på att det är en konstgjord led. Den tål inte samma påfrestning som en frisk knäled varför du bör undvika att springa, hoppa samt dagligt tungt bärande.

Du gör klokt i att avstå från aktiviteter med stor fallrisk/skaderisk.

Att återfå tillfredsställande funktion i knäleden tar tid, ofta ett halvt till ett år. Under de första månaderna är knät normalt lita varmt och svullet, mer efter ansträngning. Man kan också ha ont till och från. Det är inte ovanligt att det knäpper i knät, vilket beror på att protesdelarna rör sig mot varandra. *Den inopererade knäprotesen är alltid infektionskänslig och du bör vara extra uppmärksam om du får infektioner i kroppen.* Du skall också informera din tandläkare om att du har en protes inopererad.

Anteckningar/frågor

Denna broschyr försöker ge svar på de vanligaste frågorna i samband med din höftledsoperation. Varje patient har dock sina speciella problem och frågor och det är viktigt att eventuella oklarheter klaras ut före operationen.

Ta för vana att skriva ner dina frågor efter hand som de dyker upp. Det är viktigt för dig som patient, för operatören och för vårdpersonalen att du före operationen fått svar på dina frågor.

Besök gärna vår hemsida **www.capiomovement.se**. Där kan du hitta information om vårt sjukhus och var vi finns. Där finns information om operationer och rehabilitering. Dessutom finns det länkar till andra informativa sidor som handlar om artros och proteser.

Capio Movement

Bergsgatan 26, 302 33 Halmstad
Telefon 010-200 72 01
www.capiomovement.se

Jan 2024