

Efter din knäledsplastik



Capio

Innehåll

Efter utskrivning till hemmet.....	3
Operationsförbandet.....	3
Dusch	4
Sårkontroll.....	4
Sjukskrivning och uppföljning.....	4
Smärtlindring	5
Dosering	5
Vid smärtgenombrott.....	5
Nedtrappning av läkemedel.....	6
Receptförnyelse	7
Riktlinjer efter knäledsplastik.....	7
Träningsprogram.....	10
Gå i trappa	12
Återlämning av hjälpmedel.....	14
Fortsatt rehabilitering.....	14
Aktiviteter i vardagen.....	14
Komplikationer.....	15
Kontakt.....	18



Efter utskrivning till hemmet

Efter en knäledsplastik är aktiv rörelse- och styrketräning av största betydelse. Vid utskrivningen ska du själv klara att sköta din hygien, toalettbesök och enklare sysslor. Du kan behöva hjälp med städning och handling i början.

Vila är också viktigt den första tiden. Man känner sig ofta ordentligt medtagen och trött. Även sömnen kan vara påverkad under en längre tid efter operationen.

Kom ihåg att du själv är en viktig del av din rehabilitering. Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar resultatet på sikt.

Operationsförbandet

Sjuksköterskan på avdelningen kontrollerar ditt sår/förband inför utskrivningen och byter det om det absolut behövs. På grund av infektionsrisken ska du inte byta förbandet själv hemma. Kanterna kring förbandet kan du vid behov släta till/tejpa fast med kirurgtejp.

Om läckage uppstår eller förbandet har lossnat ska det bytas under sterila former på vår mottagning eller hos din distriktssköterska.

När vår mottagning och avdelningen har stängt kontaktar du Vårdguiden på tel. [1177](tel:1177) för vägledning vart du kan få hjälp med ditt förband.

Om ditt sår vätskar efter operationen, vill vi att du kontaktar oss.

Dusch

Täck förbandet med extra plast inför dusch för att skydda det mot fukt. Enklaste sättet är att klippa bort bottensvetsen på en plastpåse, trä den över foten och dra upp påsen över knät, fäst med kirurgtejp.

Sårkontroll

Du som är skriven i Region Stockholm får en förbokad tid för sårkontroll och borttagande av suturer/agraffer till vår mottagning cirka 3 veckor från operationsdatum.

Är du inte skriven i Region Stockholm bokar du själv en tid hos distriktssköterska på din vårdcentral för sårkontroll 3 veckor efter operationsdatum.

Du får med dig ett skriftligt s.k. behandlingsmeddelande att överlämna till din distriktssköterska.

Sjukskrivning och uppföljning

Din läkare ordnar eventuell sjukskrivning. Ingen sjukgymnastremiss behövs.

Normal sjukskrivningstid vid en ledsplastikoperation är ca 2–3 månader med viss anpassning, kortare eller längre, beroende på ditt yrke.

Återbesök till din läkare, alternativt sjukgymnast, sker efter cirka 3 månader och kallelse skickas ut automatiskt.

Smärtlindring

Du har under vårdtiden ordinerats smärtstillande läkemedel så att du ska kunna fullfölja ditt träningsprogram och fungera i din vardag.

Innan du går hem skriver din läkare e-recept på de mediciner du har ordinerats. Din sjuksköterska ger dig en lista på de läkemedel du har ordinerats och går tillsammans med dig igenom hur du ska ta dina läkemedel innan du skrivs ut från avdelningen.

Apotek finns att tillgå vid Löwenströmska sjukhusets huvudentré.

Hur länge du ska ta dina smärtstillande läkemedel beror på hur ont du har.

När smärtan avtar ska du minska på dosen (se nedtrappning).

Vid smärtgenombrott

Om smärtan tilltar eller om du behöver extra smärtstillande inför din träning kan du ta 1 kapsel Oxynorm (Oxycodone), som är ett snabbverkande morfinpreparat. Har effekten uteblivit eller inte är tillräcklig efter 30 minuter, kan ytterligare en kapsel tas.

Följ din ordination på läkemedelslistan.

Kombinera gärna med kyla och högläge. Kylförband får du med dig hem från avdelningen.

Dosering

För att du ska få en jämn fördelning av smärtstillande läkemedel över dygnet bör du fördela tablett doserna enligt följande:

En gång per dag – samma tid varje dag

Två gånger per dag – med 12 timmars mellanrum

Tre gånger per dag – med 8 timmars mellanrum

Nedtrappning av läkemedel

Morfinpreparat bör trappas ut stegvis för att minska risken för smärtgenombrott och abstinensbesvär. När din smärta avtagit ska du minska dina smärtstillande läkemedel i följande ordning:

1. Targiniq (Oxycodone/Naloxone) Långtidsverkande morfinpreparat

Om du tar en tablett morgon och en tablett kväll

– trappa ned genom att hoppa över morgondosen, men fortsätt ta kvälldosen några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, ta även bort kvälldosen.

Om du tar två tabletter morgon och två tabletter kväll

– trappa ned genom att ta bort en tablett från morgondosen, fortsätt ta två tabletter till kvällen i några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, minska även kvälldosen till en tablett i några dagar. Därefter kan du hoppa över morgondosen, men fortsätt ta kvälldosen i några dagar. Om du har fortsatt hanterbar smärta, ta även bort kvälldosen.

2. Celecoxib (antiinflammatoriskt smärtstillande)

tas under en begränsad tid, följ din ordination.

3. Alvedon (Paracetamol, smärtstillande)

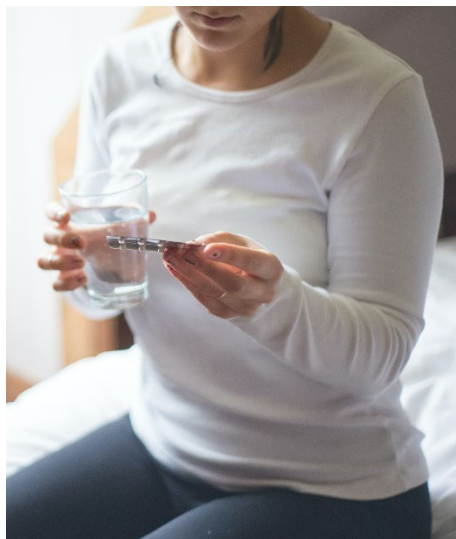
ta bort en dos i taget.

Receptförnyelse

Ring i första hand vår mottagning på 08-566 400 00 (val 2), i andra hand kontaktar du avdelningen på 08-566 400 03. Det går även bra att förnya recept via Mina vårdkontakter, 1177.

Våra läkare arbetar kontorstider och har ibland inte möjlighet att skriva recept förrän dagen därpå, tänk på att vara ute i god tid t.ex. inför en helg om dina smärtstillande läkemedel håller på att ta slut.

När ditt recept finns att hämta ut får du ett sms skickat till dig.



Riktlinjer efter knäledsplastik

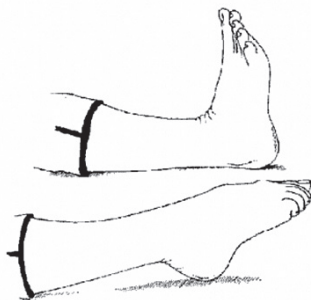
Svullnad

Knäet kan bli rejält svullet, särskilt efter ansträngning och då du varit uppe en längre stund. Svullnad, smärta och värmeökning sitter i länge. Du får räkna med att vara svullen i knäet flera månader efter operationen. Svullnaden kan komma och gå under den första tiden.

Du kan motverka svullnad och smärta genom att använda kylförband i kombination med högläge, se bilder på sidan 8.

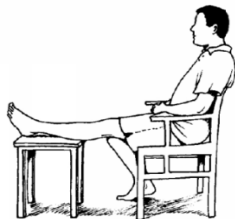
Fottramp

Trampa kraftigt med fötterna. Upprepa 30 gånger varje vaken timme. Viktigt för att minska risken för svullnad och blodpropp.



Högläge

Ta för vana att lägga upp benet i högläge, framför allt efter träning, i ca 20 min.



Vila flera gånger om dagen liggandes med benet i högläge, gärna med foten ovanför hjärthöjd. Stötta hela benet med kuddar.



Restriktioner

- Undvik att böja mer än 90° det första tre veckorna efter din operation. Detta för att ge såret bästa möjlighet att läka.
- Du ska inte bära mer än 10 kg, helst i ryggsäck under de första tre månaderna.
- Bilkörning är en omdömesfråga och beror på vilken sida du har opererat och vilken typ av bil du har, automat eller manuellt växlad. I de flesta fall är det inga problem att köra bil efter sex veckor
- Flygning avråds under de tre första månaderna på grund av blodproppsrisk.
- Undvik kudde under knävecket eftersom risken är stor för en sträckdefekt i leden.

Gångträning

Använd **två kryckkäppar** i sex till åtta veckor! När knäet känns stadigt, starkt och när du kan gå utan hålta kan du övergå till en kryckkäpp som du håller i den icke-opererade sidans hand.

Gå korta sträckor första veckan efter operation. Fem minuter varje vaken timme brukar vara lagom. Utöka promenadernas längd allteftersom ditt nyopererade knä vänjer sig vid den ökade belastningen. De första sex veckorna kan det vara lagom med en stegring där du så småningom kan gå 15–20 minuters promenader. **Lyssna på din kropp!**

Försök att gå så bra som möjligt, inte halta. Du får lägga tyngd på benet, låt smärtan guida dig.

Efter sex veckor kan det vara en fördel att vid de lite längre promenaderna använda två kryckkäppar alternativt gästavar för en mer harmonisk gång med bättre hållning.

Rörlighetsträning

De första 2–3 månaderna bör fokus i rehabiliteringen ligga på rörelseträning. I början kommer rörelseträningen göra ont. Träning över smärtgränsen är ofta nödvändigt för att uppnå rörlighetsmålen. Ibland behöver du extra smärtstillande inför din träning. Följ din ordination på läkemedelslistan.

Böjning:

Sträva efter att uppnå en böjning på ca 90° i leden inom en vecka efter operation. Efter tre veckor då agrafferna/stygnen tagits bort får du böja fritt. **Målsättning är 120° böjning efter tre månader.** För att kunna gå normalt i trappa och cykla krävs en böjning på ca 110°.

Sträckning:

Sträva efter att nå full sträckning i leden så snart som möjligt efter operation.

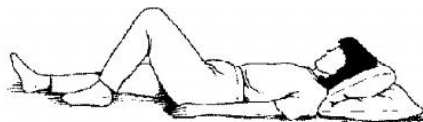
Innan du börjar gå efter en stunds vila, ta för vana att sträcka knäna maximalt.

Träningsprogram

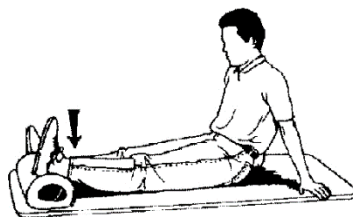
Utför följande övningar två gånger per dag

Släpncykla med ditt opererade ben.
Håll foten kvar i madrassen.
Sträva efter att böja 90°, håll kvar
5 sekunder – slappna av.

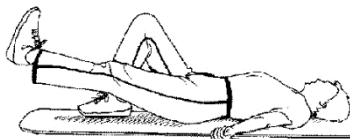
Sträck sedan ut fullt så att knä-
vecket vilar mot madrassen. Ta
gärna hjälp av en handduk eller
dylikt för att underlätta böjningen.
Upprepa 10 gånger.



Sitt med en rulle under hälen.
Pressa ner knävecket på ditt
opererade ben ner mot under-
laget. Håll kvar 5 sekunder –
slappna av. Upprepa 10 gånger.



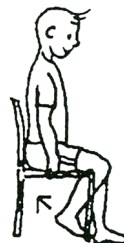
Spänn lårmuskeln, pressa ner
knävecket, vinkla foten mot dig och
lyft opererade benet med rakt knä
cirka 20 cm. Upprepa 10 gånger



Sitt på en stol med stöd för låret. Sträck ditt opererade knä så mycket det går. Vinkla foten mot dig. Håll kvar 5 sekunder. Sänk ned underbenet kontrollerat. Upprepa 10 gånger.



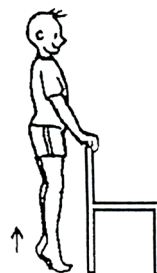
I sittande, böj ditt opererade knä **max 90° tills efter sårkontroll.** Böj sedan benet så långt det går in under stolen. Håll kvar i 5 sekunder. Slappna av igen. Upprepa 10 gånger.



Stå med stöd. Böj ditt opererade knä så att hälen lyfts (håll höften rak). Sänk långsamt ned igen. Upprepa 10 gånger.



Belasta benen lika mycket. Sträck på knäna, gå upp på tå. Gå ned igen och vila. Upprepa 10 gånger.



Gå i trappa

Så här går du i trappa efter operationen.

Vid gång uppför trappa:

Börja med ditt icke-opererade ben.



Vid gång nedför trappa:

Sätt först ner kryckkäppen följt av ditt opererade ben.





Återlämning av hjälpmedel

Hjälpmedel hyrs i 3 månader där-
efter återlämnas de på närmaste
vårdcentral. Du är naturligtvis även
välkommen att lämna åter hjälp-
medel här på Löwenströmska
sjukhuset plan 7, eller till Sodexos
hjälpmedelcentral i Hallonbergen.
OBS! Kylbandage behöver inte
återlämnas.

Fortsatt rehabilitering

Ta kontakt med sjukgymnast/fysio-
terapeut på din hemort i god tid
och boka ditt första möte ca 7–10
dagar efter operation. Inriktning på
gång- och rörlighetsträning initialt.

Efter 3–4 veckor kan träning på
motionscykel påbörjas, utan belast-
ning om rörligheten tillåter.

Efter ca 3 månader kan styrke-
träning- och balansträning intro-
duceras i rehabiliteringen.

Du får räkna med att det tar upp
till ett år innan du fått tillbaka din
normala styrka, rörlighet och att
svullnaden helt har försvunnit.

**För att uppnå ett gott resultat
efter operationen krävs en stor
portion av motivation samt egen
medverkan till träning!**

Aktiviteter i vardagen

En konstgjord led är inte lika bra
som en normal led och måste han-
teras med respekt. För att påverka
din ledlivslängd bör du inte springa,
hoppa eller utföra extremt tunga lyft
livet ut.

När du kan börja med aktiviteter så
som exempelvis dans, golf, längd-
skidåkning, ridning, tennis, simning
är individuellt men går som regel
bra efter ca 3 månader.

Lyssna på din kropp!

Komplikationer

En knäledsplastik är ett vanligt-
ingrepp och är mycket säkert men
som vid all kirurgi kan komplika-
tioner uppstå.

Infektion

Det finns en liten risk att drabbas av
infektion i leden, trots alla försiktig-
hetsåtgärder kring operationen.

**Kontakta alltid vår mottagning
om du upplever nedan symptom,
dessa kan tyda på infektion:**

- Ökad rodnad och svullnad.
- Ökad smärta.
- Feber.
- Läckage av sårvätska.

Vid tand- eller operations-
ingrepp ska du alltid informera
din läkare/tandläkare om att du
har en ledprotes så att eventuellt
förebyggande antibiotika kan ges.

Blodpropp

Du kommer ta tabletter som mot-
verkar blodpropp men måste ändå
var uppmärksam på följande:

**Om svullnaden tilltar, du blir öm
i vaden, får feber**, då ska du ta
kontakt med en akutmottagning
för att utesluta att du drabbats
av blodpropp.

En mycket ovanlig form av blod-
propp är när den finns i lungan.
Symptomen kan vara **lufthunger,**
smärta vid skulderblad och
torrhosta – sök akutmottagning
omgående!

Lossning

I normala fall håller proteserna i
många år, men i en del fall kan den
lossna. Lossning av proteserna kan
ge nya symptom med smärta och
nedsatt funktion. Kontakta din hus-
läkare för bedömning och eventuell
röntgen. Bilder kan jämföras med
de ursprungliga röntgenbilderna
och avslöja om leden blivit utsliten
eller förlorat sitt fäste i skelettet.
Det kan då bli aktuellt med en ny
operation.

Nervskada

Under huden finns en del ytliga små nerver som skärs av när läkaren lägger snittet över knäleden. Detta kan orsaka en tillfällig känselnedsättning kring knäleden. I en del fall kan detta dock bli bestående.

Stelhet

Stelhet i knät och svårigheter att böja det kan uppkomma efter en knäledsplastik, speciellt om knät är stelt innan operationen. I ovanliga fall kan ledstelheten bli funktionsnedsättande. Manipulation av knät under narkos kan då bli aktuellt.



Kontakt

Vårdavdelningen, plan 7

Receptionen, för kontakt med sjuksköterska eller sjukgymnast/fysioterapeut.

Telefon: 08-566 400 00 (val 3)

Telefontid: Måndag kl. 07.00 – 11.00
Måndag – fredag kl. 13.30 – 14.30

Avdelningens öppettider:

Måndag kl. 07.00 – fredag 16.00

Avdelningens akuttelefon

endast vid akuta ärenden såsom, blödning, illamående eller svår smärta hemma de första dagarna efter din utskrivning.

Telefon: 076-466 40 07

Telefontid: måndag kl. 07.00 – fredag 16.00

Mottagningen

För dig som har frågor om remisser, mottagningsbesök, journaler eller vill ha kontakt med din läkare gällande receptförnyelse samt frågor som rör din sjukskrivning.

Telefon: 08-566 400 00 (val 1)

Telefontid: Måndag – torsdag kl. 09.00 – 12.00 samt kl. 13.00 – 14.00
Fredag kl. 09.00 – 12.00

E-post: stockholm@orthocenter.se

Mottagningens öppettider:

Måndag – torsdag kl. 08.00 – 12.00 samt kl. 13.00 – 16.00
Fredag kl. 08.00 – 14.00



Cario

Cario Ortho Center Stockholm

c/o Löwenströmska sjukhuset, 194 02 Upplands Väsby

Tel: 08-566 400 00 | Fax: 08-566 400 91

stockholm@orthocenter.se | stockholm.orthocenter.se