

Kunstigt knæled

Til patienter og pårørende

patienten først OUH

Kunstigt knæled

Du har været til undersøgelse hos en læge i Ortopædkirurgisk Ambulatorium på Odense Universitetshospital i Odense eller på Svendborg Sygehus.

Du er blevet tilbudt operation med hel- eller delvis indsættelse af et kunstigt knæled - eller udskiftning af din nuværende kunstige knæprotese.

Vi vil gerne forberede dig på operationen, og til tiden efter du er kommet hjem igen.

- Jo bedre forberedt og aktiv du selv er, jo bedre resultat får du af operationen.

Ved operation med kunstigt knæled indsættes enten en hel- eller en delprotese. Helprotesen kaldes en total knæalloplastik og delprotesen kaldes en uni-knæalloplastik.

Ved total knæalloplastik (billede 1): udskiftes alle ledflader knæledet (lårbensdel, underbensdel og plastikknop på indersiden af din egen knæskal)

Ved uni-knæalloplastik (billede 2): udskiftes kun ledfladerne i knæets indvendige ledkammer.

Det er din type af slidgigt der er afgørende for, hvilken operation du kan tilbydes, og det afgøres af kirurgen sammen med dig.

Kunstigt knæled

Det er den slidte eller ødelagte brusk i knæet, (billede 3), der gør operationen nødvendig. Når knæledet ikke fungerer, giver det smerter, nedsat bevægelse, en dårlig gang og nedsat livskvalitet.



Billede 1



Billede 2



Billede 3

Kunstigt knæled

Brusken kan være nedbrudt af slidgigt eller leddegigt.

Årsagen til slidgigt er ikke altid kendt, men kan skyldes, at du tidligere har haft brækket benet omkring knæleddet eller har haft en menisk- eller korsbåndsskade.

Vores erfaring og forskning

Alle operationer udføres eller overvåges af erfarne speciallæger. Vi benytter kun kunstige knæproteser, som har god dokumenteret effekt.

Som led i den fortsatte udvikling har vi mange forskningsprojekter i gang i afdelingen. Måske bliver du spurgt, om du vil deltage i et forskningsprojekt. I så fald får du grundig information både mundtligt og skriftligt. Du skal give dit samtykke til at deltage, og du kan til enhver tid fortryde, uden at det får konsekvenser for din behandling.

Forskningsprojekter udføres altid under kontrollerede forhold og efter gældende regler. Alle forskningsprojekter er forinden godkendt af Den Videnskabetiske Komité.

Forløbet i ortopædkirurgisk afdeling er opdelt i følgende:

Kunstigt knæled - dit forløb

Sammen med lægen har du taget beslutning om operation med indsættelse af kunstig hofte eller udskiftning af din nuværende kunstige hofte.

Ved mødet i ambulatoriet er alt gjort klar, så du ringes op 1-2 uger før operationen af sygeplejerske, hvis ikke andet er aftalt. Før dette opkald er det vigtigt du har fået taget blodprøver, og set informationsfilm om operation og bedøvelse eller set information på app'en MitSygehus.

Vi sikrer os, at du er klar til operationen, og du kan få svar på eventuelle spørgsmål. Desuden ringes du op af farmakonom vedrørende din medicin.

Operationsdagen

På operationsdagen møder du som angivet i indkaldelsesbrevet.

Du vil blive modtaget af en sygeplejerske, som hjælper dig med at blive klargjort til operationen.

Kirurgen informerer dig igen og markerer knæet, der skal opereres.

Du bliver nu hjulpet videre til operationsstuen. Her foregår bedøvelse og operation. Du bliver enten bedøvet i ryggen eller fuldt bedøvet, afhængig af hvad der er bedst for netop dig. Efter operation køres du på opvågningsafsnit.

Herefter kommer du på sengeafsnittet, hvor du hjælpes på benene og bliver klargjort til udskrivelse, igen med råd og vejledning fra fysioterapeut og sygeplejerske.

Det kan gøre ondt at få et kunstigt knæled, men du skal hurtigt i gang med at træne, og derfor er det vigtigt, at du er godt smertedækket. Smarter opleves forskelligt fra person til person, derfor skal vi samarbejde om den rigtige smertebehandling til netop dig. Oftest er det en kombination af paracetamol (Panodil), gigt præparater (NSAID) og evt. morfin.

Forberedelser

Forbered dig i god tid

Jo bedre din krop fungerer før operationen, jo lettere vil du komme igennem operationen og få glæde af dit kunstige knæled. Der er derfor en række ting du selv kan fokusere på.

I ventetiden på operationen, er det vigtigt, at du holder dig i god fysisk form. Det er derfor vigtigt at motionere i det omfang, det er muligt. Du kan ikke forværre din tilstand. Gode forslag til skånsom knætræning kan være kondicykling, bassintræning eller øvelserne fra pjecen. Du kan også finde øvelserne i App'en Mit sygehus.

Vi introducerer dig til øvelserne og App'en i ambulatoriet.

Vi anbefaler, at du er fortrolig med øvelserne inden operationen.

Kunstigt knæled

Rygning og alkohol

Tobak og alkohol er kendte risikofaktorer ved en operation. Begge stimulanser øger risikoen for blødning og infektion efter operationen. Sårene har desuden sværere ved at hele, når der er nikotin i blodet. Vi anbefaler, at du stopper med at ryge og/eller sænker dit forbrug af alkohol. Hvis du drikker mere end Sundhedsstyrelsen anbefaler, vil vi gerne vide det, så vi kan tage højde for det under og efter operationen.

Spis sundt og varieret

Ved at spise sund kost styrker du dit immunforsvar mod infektioner.

Du opbygger også næring, så operationssåret bedre kan hele, og styrker muskler og knogler.

Madlavning og indkøb

Det er en god ide at forberede nogle retter og lægge dem i fryseren. Overvej, hvem der skal hjælpe dig med at købe ind, når du er kommet hjem efter operationen samt hvem der kan hjælpe dig med at afhente medicin på apoteket.

Indretning af hjemmet

Gør det nemt for dig selv at komme rundt i dit hjem med et gangredskab. Vær opmærksom på løse tæpper og ting, der står på gulvet, som du kan falde over. Du kan få behov for at låne f.eks. toiletforhøjer, toiletstol, forhøjerklodser, badebænk, strømpepåtager og gribetang. Hvis du bor på Fyn eller øerne, kan du låne disse redskaber af os. Kommer du uden for Fyn og har behov for at låne, anbefaler vi, du kontakter dit hjemssygehus inden operationen.

Betændelse pas på!

Det er vigtigt, at du ikke har infektion i kroppen, når du skal have et kunstigt knæled. Så vær opmærksom på ikke at få sår og rifter i operationsområdet, blærebetændelse, betændelse med nedgroede negle eller betændelse i tænder og tandkød.

Huden omkring operationsstedet skal være for sår og rifter, derfor må du ikke fjerne behåring i operationsområdet de sidste 7 dage før operationen.

Hvis du har betændelse i kroppen, når du møder til operationen, kan vi for din egen skyld blive nødt til at aflyse operationen.

Ring derfor til os, hvis du har sår eller har fået forkølelse, influenza eller anden infektion.

Forberedelse dagen før operationen:

Det skal du pakke:

- Træningstøj - eller praktisk, løstsiddende tøj, du kan træne i
- Fodtøj, der sidder fast på foden, men er let at få af og på, f.eks. sandaler med velcrolukning
- Din daglige medicin, som du selv tager, mens du er indlagt. Vi giver dig den smertestillende medicin, du får brug for.
- Toiletsager (inkl. barbermaskine).
- Gerne mobiltelefon, tablet, computer eller anden tidsfordriv. Du kan gå gratis på vores trådløse netværk gæstenet.
- Krykkestokke eller gangstativ
- Værdigenstande tager du med på eget ansvar. Tyveri sker desværre også hos os.
- Pak sparsomt, du skal hjem igen samme dag eller dagen efter

Du skal faste og tørste

De sidste 6 timer før du møder på afdelingen må du ikke spis (eller drikke mælkeholdige produkter)

Indtil 2 timer før du møder på afdelingen, må du drikke vand, juice, kaffe eller the (med max 2 spsk. Mælk i). At drikke noget sødt mindsker risikoen for kvalme

De sidste 2 timer før du møder må du ikke indtage drikke

De allersidste forberedelser:

Om aftenen eller om morgenen lige før operationen skal du tage bad og vaske håret. Aftenen før eller på operationsdagen skal du foretage hårfjerning med en barbermaskine eller tilsvarende.

Hårene fjernes hele vejen rundt om benet fra midt på låret til midt på underbenet.

Hvis du ikke har en barbermaskine, kan du låne en, når du møder op til operationen.

Kunstigt knæled

- Tag din morgenmedicin som aftalt.
- Fjerne al neglelak - også klar lak - og kunstige negle.
- ALLE smykker inkl. vielsesring skal tages af inden operationen. Lad dem ligge derhjemme, eller aftal at en pårørende opbevarer dem, mens du bliver opereret.
- Ingen make-up på operationsdagen
- Undlade kontaktlinser

Hjem igen og træning

Du skal forvente at være indlagt ganske kort tid efter du har fået et kunstigt knæ. De fleste går hjem dagen efter operation, men en del går hjem samme dag. Hvis du er sund og rask og der kan være en voksen person hos dig i hjemmet kan du godt komme hjem samme dag som operationen, men det aftaler vi med dig. Vi gennemgår brug af ganghjælpemidler og øvelserne med dig. Du får sundhedsfaglig vurdering af, hvor din genoptræning efter udskrivelsen skal foregå. De fleste vil få tilbudt genoptræning i kommunalt regi.

Hjemme og på benene igen

Øvelser og træning

Hjemme skal du i dit eget tempo, dagligt øge din træning til du har opnået dit ønskede niveau. Vi anbefaler, at du laver øvelserne i mindst 3 måneder efter operationen. Du vil kunne opnå forbedring af knæet i op til et år efter operationen med aktiv træning.

En vigtig del af træningen er daglige gåture. Når hævelsen af knæet aftager, kan du gradvist øge gangdistancen. Brug stokke i starten for ikke at overbelaste knæet. Husk, at træthed og smerter er tegn på, du skal holde pause, inden du atter genoptager din træning. Når du ikke længere har behov for at bruge stokke og synes øvelserne er for lette, er det tid at finde nye træningsmuligheder. Når du begynder at træne på nye måder, er det vigtigt at gå roligt frem.

Sygemelding

Du kan forvente at være sygemeldt i 6-12 uger efter operation med kunstigt knæ. Hvis du har et mere fysisk belastende arbejde, så er der behov for længere sygemelding end hvis du har stillesiddende arbejde. Det kan være en god ide,

at du genoptager dit arbejde på nedsat tid de første uger.

Om operationen

Formålet med operation med kunstigt knæled er at du får væsentligt færre smerter, og du får lettere ved at gå normalt. Du kan forvente, at du får det stadig bedre i løbet af det første år efter operationen. Især de første uger og måneder går det stærkt fremad. Tiden efter operationen forløber meget forskelligt, afhængig af din sygdom og din fysiske formåen. Din bevægelighed i knæet efter operationen afhænger meget af din bevægelighed før operationen, og hvor meget du træner. Du skal regne med at gå med stokke eller rollator i uger til måneder efter operationen.

Smerter efter operationen

Du har behov for at tage smertestillende medicin de første uger til måneder efter operationen, det er helt normalt. Herefter bliver de fleste helt smertefrie. Enkelte patienter bliver dog ikke helt fri for smerter i knæet. Risikoen er på 10 %, hvis det er din første operation, og lidt højere hvis du får udskiftet et kunstigt knæ. Det er dog sjældent, at smerterne bliver værre end før operationen.

Risikoen for at få blivende smerter senere i forløbet er større, hvis du får udskiftet et kunstigt knæ, end hvis det er din første knæoperation.

Komplikationer

Enhver operation indebærer en vis risiko.

Vi har pligt til at gøre dig opmærksom på de mulige komplikationer inden operationen, men det betyder ikke, at du får komplikationer.

Sjældne komplikationer lige efter operationen

Sårproblemer

Såret kan blive rødt og irriteret efter operationen, og det kan sive lidt fra såret. Det går som regel over af sig selv, men hvis det tiltager, skal vi se dig igen.

Kunstigt knæled

Infektion

Kun få af de patienter, der opereres første gang i knæet, får infektion omkring protesens. Infektionsrisikoen er lidt større, hvis du tidligere er opereret i knæet, har leddegigt eller andre sygdomme. Infektion omkring protesens kan i uheldigste fald ende med, at protesens må fjernes igen. For at forebygge infektioner får alle patienter antibiotika under og efter operationen. Risikoen for infektion er omkring 1 %. Tegn på infektion er voldsom rødme, varme og hævelse, samt feber og almen utilpashed. Hvis du har tegn på infektion i knæet, vil vi gerne se dig i ambulatoriet. Din egen læge må ikke give dig antibiotika, før vi har vurderet, om der er infektion.

Dyb årebetændelse

Ved næsten alle operationer er der en risiko for at få årebetændelse og måske blodpropper bagefter.

Det forebygges bedst ved, at du så hurtigt som muligt kommer op at gå efter operationen. Desuden får du blodfortyndende medicin som tablet eller indsprøjtning i maveskindet. Risikoen for blodprop i de dybe vener er under 0.5 %

Skade på hudnerver

Under operationen bliver hudnerverne skåret over. Det giver ændret følesans på ydersiden af knæet, som man hurtigt vænner sig til. Det sker meget sjældent, men hvis en større nerve bliver påvirket, kan det give delvis lammelse og føleforstyrrelse i underben og fod.

Besvær med vandladningen

I timerne efter operationen kan du få svært ved at holde på vandet eller lade vandet. Det går over igen, og vi hjælper dig. Du kan eventuelt også få en blærebetændelse, som kræver behandling.

Hævede ben

Det er helt almindeligt, at det opererede ben hæver. Hvis du ligger ned med benet hævet over hjertehøjde flere gange om dagen, går det hurtigere over. Hævelsen kan vare op til 18 måneder efter operationen.



Billede 4

De sene komplikationer

Cirka 5-8 % af de patienter, der har fået et kunstigt knæled, risikerer at skulle igennem en ny operation inden for de første 10 år. Ofte bliver en ny operation nødvendig, fordi protesedelene løsner sig. Det er som regel, fordi de kunstige dele bliver slidt. Risikoen for komplikationer er større, når vi udskifter et kunstigt knæled, end ved den første operation.

Det kunstige knæled kan løsne sig senere

Hvis knæleddet løsner sig, vil du få ondt og svært ved at gå. Du kan også miste knoglemasse, hvilket vi kan se på røntgenbilleder.

Infektioner

Selv lang tid efter operationen kan der komme infektion omkring dit kunstige knæled.

Det skyldes som regel, at bakterier føres hen til protesens gennem blodet. Bakterierne kan komme fra en infektion ét eller andet sted i kroppen - f.eks. betændelse i munden, sår, blærebetændelse eller halsbetændelse. Derfor er vi så opmærksomme på, at du ikke har infektioner i kroppen før operationen.

Så længe du har protesens i kroppen, skal du kontakte din læge eller tandlæge for at blive behandlet, hvis du får en eller anden form for betændelse.

Kunstigt knæled

For dig der skal opereres igen

Den hyppigste årsag til genoperation af et kunstigt knæled er at protesekomponenterne har løsnet sig, men der kan også være mange andre årsager til, at du kan have gavn af en genoperation, i de fleste tilfælde er dette en betydeligt større operation end en førstegangsoperation. Forløbet efter en genoperation vil som regel være lidt mere langtrukket og risikoen for komplikationer kan være lidt øget sammenlignet med førstegangsoperationer. (Billede 4)

Ofte stillede spørgsmål

Hvor længe holder mit nye kunstige knæ?

Hos langt de fleste patienter som er over 70 år på operationstidspunktet, holder det kunstige knæ resten af livet. Er man 60-70 år på operationstidspunktet, vil der være ca. 15% risiko for en re-operation inden for 25 år. Er man under 60 år, så er risikoen ca. 25% indenfor 25 år.

Skal jeg fortsætte med min vanlige medicin inden operationen?

Generelt ja. Hvis der er behov for pausering af medicin, vil du få det fortalt i ambulatoriet eller til informationsmødet.

Hvornår må jeg køre bil?

Du må køre hjem som passager i en almindelig bil.

Du må selv føre bil, når du er i stand til at gøre det sikkert og forsvarlig (og ifølge færdselsloven). Du skal kunne foretage en katastrofe opbremsning.

Hvornår må jeg være seksuel aktiv?

Når du har lyst.

Hvornår må jeg gå i svømmehallen/ tage karbad?

Når såret er lægt efter fjernelse af clips

Hvornår må jeg cykle?

Start op på kondicykel. Og ellers når du færdes frit uden stokke

Hvornår må jeg spille golf?

Når du kan færdes frit uden stokke

Hvornår må jeg starte med at løbe?

Først når din muskulatur er helt genoptrænet. Benyt stødabsorberende løbesko.

Kan jeg tage ud at flyve uden papirer

Ja, de er vant til at håndtere det i lufthavnene. Du vil som udgangspunkt altid have dit ar som dokumentation, og du fortæller blot, du er opereret. Hvis du inden for de første tre måneder efter operationen skal rejse med fly, bør du kontakte dit forsikringsselskab, og sikre du er dækket ind ved eventuelle komplikationer.

Hvem kan jeg henvende mig til, hvis der kommer rødme/sivning/tiltagende hævelse og eventuel feber?

Vi vil gerne tale med dig/eventuelt se dig inden du sættes i eventuel antibiotika behandling.

Hvornår må jeg knæle og ligge på knæ?

Når såret er helet og klipsene fjernet, må du knæle, men du må ikke med din kropsvægt presse knæet til at bøje mere, end du kan bøje knæet i stående stilling.

Kunstigt knæled

BEVÆGELIGHEDSTRÆNING AF KNÆ

Øvelse 1

Sid i en stol med en gulvklud eller plasticpose under foden.

Før foden langsomt frem og tilbage, så knæet bøjer og strækker til yderstilling.

Øvelsen udføres 15-20 gange flere gange dagligt.

Øvelsen forbedrer bevægeligheden i knæet.



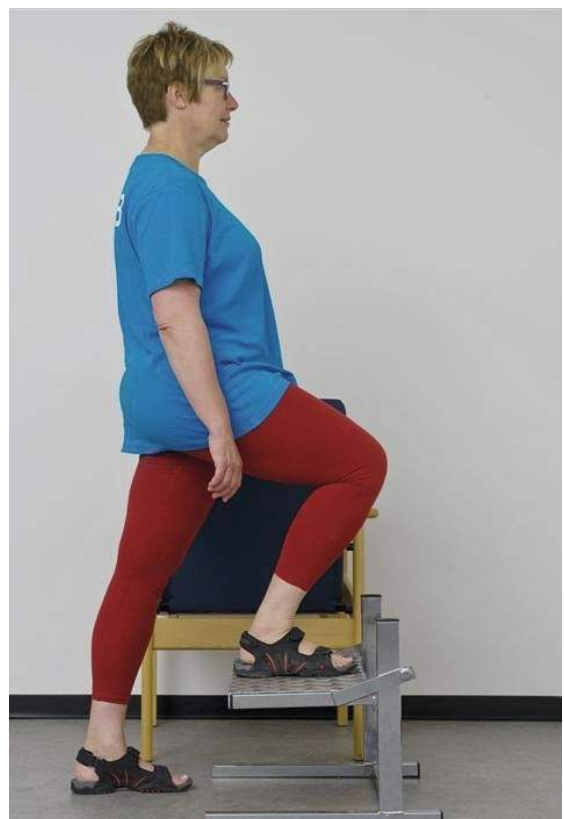
Øvelse 2

Sæt benet op på en skammel, trappetrin eller lignende.

Pres knæet frem over foden, så du gradvist øger bøjningen i knæet.

Udfør øvelsen 15-20 gange. Gentag dette mange gange i løbet af dagen.

Øvelsen forbedrer bevægeligheden i knæet.



STYRKETRÆNING AF KNÆ

Kunstigt knæled

Øvelse 3

- Lig på ryggen med en pølle/bold placeret i knæhasen på det opererede knæ.
- Stræk knæet og pres knæhasen ned mod pøllen/bolden, så hælen løftes fri af underlaget.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Gentag øvelsen 10 x 3 dagligt. Øvelsen styrker din lårmuskel.



Øvelse 4

- Sæt dig i en stol med begge fødder i gulvet
 - Stræk knæet og hold stillingen i ca. 5 sekunder.
 - Gentag øvelsen 10 x 3 gange dagligt.
- Når dette føles let, kan du lægge en pose ris eller lignende på foden (ca. 1 kg), så du træner yderligere muskelstyrke.
- Øvelsen styrker din lårmuskel.



Kunstigt knæled

Øvelse 5

- Sæt dig på en stol med foden oppe på en stol eller en skammel.
 - Sørg for at knæet ikke understøttes.
- Du opnår derved et stræk i knæhasen.
- Pres let ned på knæet med hænderne.
 - Hold strækket i ca. 30 sekunder.
 - Gentag øvelsen 3 gange.
- Øvelsen forbedrer din evne til at strække knæet.



Øvelse 6

- Stå i gangstående med det raske ben forrest, sørg for at begge fødder peger lige frem.
 - Bøj nu i knæet på det raske ben.
 - Hold ryggen lodret under øvelsen.
- Det er vigtigt, at knæet på det opererede ben er helt strakt og at hælen holdes i gulvet.
- Hold stillingen i ca. 30 sekunder.
 - Gentag øvelsen 3 gange.
- Øvelsen strækker musklerne på bagsiden af knæ/læg og forbedrer din evne til at strække knæet.



Kunstigt knæled

TRAPPEGANG

Op ad trapper

Stå tæt ved trappen.

Hold ved gelænderet med den ene hånd og hold stokken i modsatte hånd.

Løft først det raske ben et trin op, derefter stokken samtidig med det opererede ben.

Tag altid et trin af gangen.



Ned ad trapper

Stå tæt ved trappen.

Hold ved gelænderet med den ene hånd og stokken i modsatte hånd.

Flyt stokken et trin ned, før derefter det opererede ben ned og til sidst det raske ben.

Tag altid et trin af gangen.

