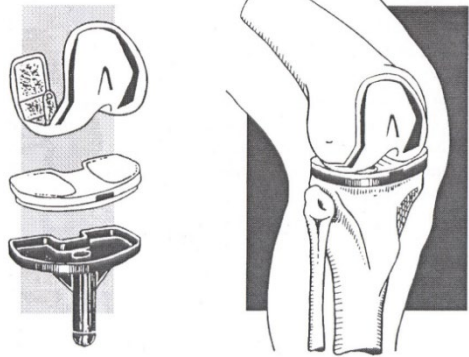


# KNÄPROTESOPERATION

Vid operationen ersätts ledytorna i knät med en metall-del i lårbenet och en metall- och plastdel i underbenet. Detta är ett rutiningrepp men medför liksom alla större ingrepp vissa risker.



Träningen efter operationen är viktig för att återfå rörlighet, styrka och funktion samt för att minska svullnad.

## Rökning

Forskning har visat att rökare mycket oftare får komplikationer jämfört med de som inte röker eller har slutat i god tid inför operationen. Om du är rökare och upphör med rökningen minskar komplikationsrisken. Vi vill därför att du upphör med rökningen minst 2 mån före och 2 mån efter din operation. Behöver du hjälp med rökavvänjning kan du kontakta din vårdcentral i första hand.

**Hallands sjukhus är ett tobaksfritt sjukhus.**

## **INNAN DU ÅKER TILL SJUKHUSET**

Packa din väska med personliga tillhörigheter och dina mediciner i originalförpackning (om du tar några).

Ta med hjälpmedel som till exempel glasögon, hörapparat och kryckor/rullator. Ta också med toalettsaker och inneskor. Du får byta om och låna kläder av oss när du är på sjukhuset men tänk på att ha bekväma kläder att åka hem i, du kommer att ha ett bandage runt ditt nyopererade knä. Vi ansvarar inte för värdesaker så lämna dem hemma! Våra förvaringsmöjligheter är begränsade så tänk på att inte ta med mer än nödvändigt.

Du behöver också boka transport till och från sjukhuset. Du kan få ersättning för resor med allmänna kommunikationer eller egen bil. Läs gärna mer på [www.1177.se/sjukresor](http://www.1177.se/sjukresor) eller ring 010-476 19 50.

Det är viktigt att du inte har någon pågående infektion såsom förkylning, tandvärk, urinvägsinfektion eller sår på kroppen, eftersom det då ökar risken för komplikationer. Operationen kan då bli inställd.

Om du redan innan operationen vet att du kommer behöva hjälp från hemtjänsten med t.ex. städning, inköp, dusch, trygghetslarm etc. ska du kontakta den biståndshandläggare som har hand om ditt område (telefonnummer via kommunens växel).

## Kontakt med arbetsterapeut

Ta kontakt med arbetsterapeuten på din vårdcentral i god tid före operationen för mer information eller utprovning av hjälpmedel.

Hjälpmedel som kan behövas är:

- Toalettförhöjning
- Förhöjningsdyna
- Förhöjningsklossar till sängen
- Badbräda eller duschpall

Hjälpmedel som du köper själv vid behov är:

- Griptång
- Strumppådragare
- Långt skohorn
- Duschborste med långt skaft

Det är viktigt att du tränar på att använda dina hjälpmedel innan operationen. Ta med de hjälpmedel som du tror dig behöva till sjukhuset för att kunna använda dessa under vårdtiden. Glöm inte din rollator eller dina kryckkäppar.)

## Duschinstruktion

Du ska duscha och tvätta håret i en bakteriedödande tvål *förmiddag och kväll dagen före operation* och en gång till *operationsdagens morgon*. Den speciella tvålen som ska användas köper du på apoteket. Syftet med att duscha med bakteriedödande klorhexidintvål inför en operation är att minska antalet bakterier på kroppen och därmed minska risken för sårinfektion. Du kommer att genomföra 3 dubbelduschar inför din knäprotesoperation. Ta bort eventuellt nagellack innan första duschen samt ta av dig smycken (även piercing).

- Dubbeldusch innebär att du tvålar in hela kroppen två gånger vid varje duschtillfälle.
- Använd inte vanlig tvål, schampo, balsam eller hudlotion samtidigt med den bakteriedödande tvålen.
- Tvätta håret vid ett av de 3 duschtillfällena.
- Undvik att raka dig i närheten av operationsområdet dagarna före operationen då det kan orsaka skador i huden. Om du har mycket hår på den kroppsdel som ska opereras görs håravkortning på operationsavdelningen

### GÖR SÅHÄR:

1. Duscha/blöt hela kroppen och håret
2. Fukta den impregnerade svampen
3. Tvätta håret med tvål från svampen. Stäng av duschen.
4. Tvåla in hela kroppen med svampen så att lödder uppstår. Var särskilt noga med området runt näsa, armhålor, under bröstet, under andra hudveck, navel, ljumskar och underliv. Använd inte tvålen i hörselgången. Var även försiktig så du inte får tvål i ögonen.
5. Skölj av kroppen och håret. Stäng av duschen.
6. Upprepa punkt 3-5 med en ny svamp till kroppen.
7. Torka dig med en ren handduk. Du har nu gjort **en** dubbeldusch.
8. Ta på rena kläder. Bädda rent i sängen.

## **Före operationen**

Inför din operation är det viktigt att du har kontrollerat om du behöver göra uppehåll i någon läkemedelsbehandling, till exempel blodförtunnande preparat. Ta kontakt med din läkare vid vårdcentralen.

Inför din operation behöver du hämta ut de läkemedel som du fått på recept samt Descutan - en speciell duschtvål.

Före operationen kommer du att få ett vätskedropp och smärtstillande läkemedel. Vissa läkemedel är inte lämpliga att inta före en operation - ***följ de specifika ordinationer som du fått inför din operation.***

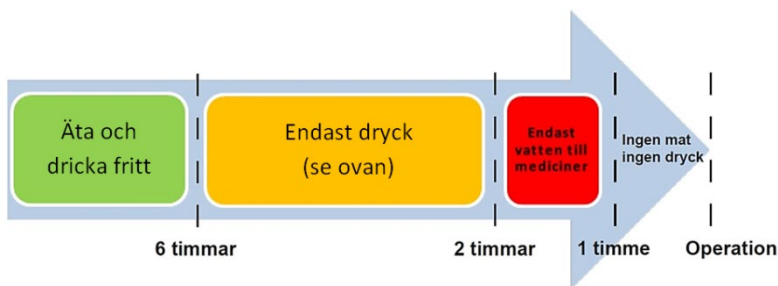
## **Fasteregler inför operation**

Av säkerhetsskäl är det viktigt att vara fastande inför en operation. När rogivande läkemedel eller narkos ges slappnar kroppens reflexer av. Det är då viktigt att magen är tom eftersom maginnehåll annars kan komma ner i lungorna och skada dem. Det är mycket viktigt att berätta för personalen på operation om du inte kunnat följa reglerna.

Fram till 2 timmar innan operation kan du dricka max 4 dl av vatten utan kolsyra, te eller kaffe utan mjölk/grädde.

Därefter får endast eventuella mediciner sväljas med så lite vatten som möjligt (max 150 ml) fram till 1 timme före operation.

Följ nedanstående instruktioner i bilden!



Utöver dessa regler får du inte tugga tuggummi eller använda någon form av tobak 2 timmar före operation.

Efter en stor operation är det vanligt att man känner sig trött i musklerna i upp till en månad efter, beroende på att operationen ändrar kroppens ämnesomsättning. Det är viktigt att äta och dricka ordentligt dagen innan operationen. Ät gärna ett extra mellanmål på kvällen före operationen.

## EFTER OPERATIONEN

Du tillbringar de första timmarna efter operationen på uppvakningsavdelningen. I samband med ett operativt ingrepp påverkas din andning negativt beroende på narkos, sårsmärta och trötthet. Därför ska du komma upp och gå korta promenader varannan timma, vaken tid, med start på operationsdagen.

Kom ihåg att det är du som är ansvarig för din mobilisering. Förmågan att återfå rörlighet och styrka är individuell, daglig träning ger snabbare tillfrisknande. Kontrollröntgen av den opererade knäleden görs efter operationen.

När du självständigt kan klara i- och ur säng, toalettbesök, träningsprogram, trappgång samt kort promenad är du inte längre i behov av sjukhusvård. Du skrivs vanligtvis ut på eftermiddagen, dagen efter din knäprotesoperation.

## **Smärta**

Efter en operation kan det göra mer eller mindre ont. Det är viktigt att du talar om när det börjar göra ont för att kunna hejda smärtan. Varje individ har olika gräns för smärta och vår uppgift är att se till att just du får den smärtlindring du behöver. Smärtlindringen är mycket viktig för att du ska kunna utföra och tillgodogöra dig träningen efter operationen.

## **Sårbehandling**

Du får ett plastat förband på såret som går att duscha med. Normal sårhäkning är ca tre veckor och stygnen tas då av distriktssköterskan enligt remiss som lämnats till dig vid hemgången. Du ringer själv till din vårdcentral för tidsbokning av borttagning av stygn och kontroll av såret.

## **Framtiden**

Att återfå tillfredsställande funktion i knäleden tar tid, ofta ett halvt till ett år. Vid hemgång kvarstår i varierande grad smärta, svullnad och missfärgning av operationsområdet. Dessa symptom kan kvarstå i veckor efteråt och är normalt förekommande och oftast inte uttryck för någon komplikation. Svullnaden minskar om du aktiverar musklerna. Det är därför viktigt att du fortsätter utföra din dagliga träning även om knäet är svullet. Den inopererade knäleden är alltid infektiöskänslig och du bör vara extra uppmärksam om du får infektioner i kroppen.

# KONTAKT MED SJUKGYMNAST/FYSIOTERAPEUT

Träningen efter operationen består av:

- Förflyttning ur och i säng
- Gångträning med hjälpmedel
- Träningsprogram
- Trappträning

Det är viktigt att du förbereder dig väl med att träna detta även inför operationen.

Sjukgymnasten/fysioterapeuten på avdelningen ger råd och instruktioner för den fortsatta träningen i hemmet. Uppföljning avseende träning sker hos sjukgymnast/fysioterapeut i närsjukvården 1 vecka efter operationen. Boka uppföljningsbesöket i god tid före operationen. Fram till dess, utför du träningsprogrammet 3 gånger/dag och går många, korta promenader med ditt hjälpmedel.

Tänk på att:

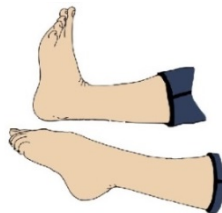
- Aldrig vila med stöd under det opererade knät. Det kan göra att du får svårare att sträcka ut ditt knä.
- Ha gärna foten i högläge för att minska/förebygga svullnad.



# Självträningsprogram

Nedanstående övningar förbättrar rörligheten i knäleden och ökar muskelkontrollen. **Utför övning 1-2 varje timma** med start redan på operationsdagen. **Utför därefter övning 1-7, 3 gånger/dag.**

1. Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna.  
Upprepa 20 gånger.



2. Spänn hela benet och pressa knät mot underlaget. Håll kvar 5 sekunder, vila.  
Upprepa 10 gånger.



3. Dra upp knät mot magen, låt foten glida på underlaget. Håll kvar 5 sekunder, sträck ut.  
Upprepa 10 gånger.



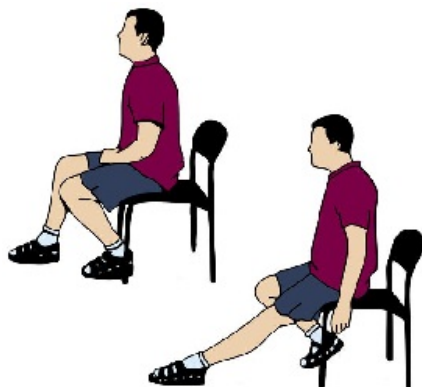
4. Lägg en rulle under knät. Lyft foten så att knät blir helt sträckt. Känn att lårmuskeln spänns. Håll 5 sekunder, vila.  
Upprepa 10 gånger.



5. Lyft benet med sträckt knä ca 30 cm.  
Håll kvar ca 5 sekunder,  
vila.  
Upprepa 5 gånger.



6. Sitt en bit ut på sängkant eller stol  
a) Glid bakåt med foten så långt du kan in under stolen så att knäleden böjs så mycket som möjligt



- b) Glid framåt med foten och spänn främre lårmuskeln så att knäleden sträcks så mycket som möjligt.  
Upprepa 10 gånger.

7. Sitt med stöd under hela låret. Lyft underbenet så att knäleden blir så rak som möjligt utan att lyfta låret från underlaget. Håll kvar 5 sekunder.  
Upprepa 10 gånger.

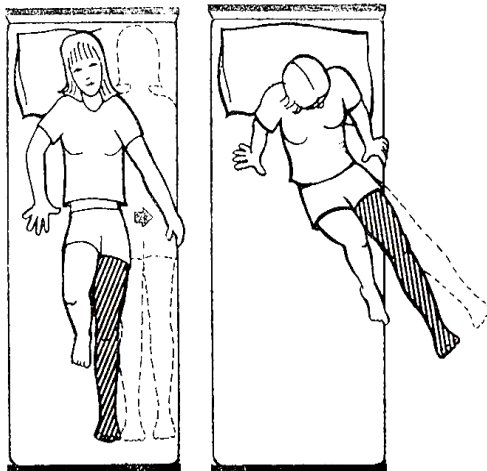


**Gör gärna övningarna med båda benen.  
Enligt bilderna tränas vänster ben.**

## Ur och i säng

Det går bra att gå upp ur sängen åt både opererad och icke opererad sida. Välj den sida du brukar gå upp på.

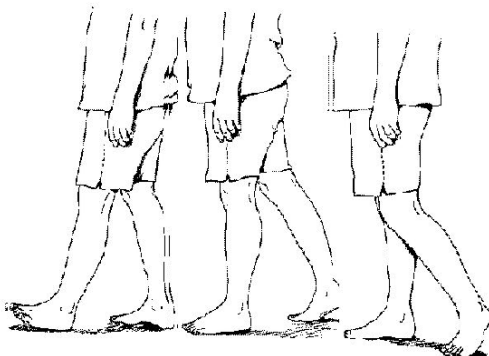
Flytta ut åt sidan innan du stiger ur sängen. För benen ut över kanten samtidigt som du sätter dig upp. Vid behov kan du stötta det opererade benet med det friska. När du ska lägga dig gör du på motsvarande sätt men i omvänd ordning.



## Gång

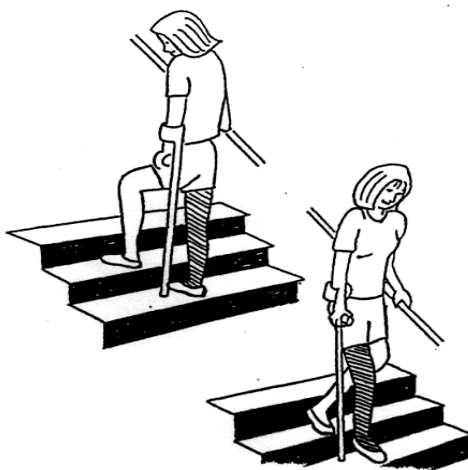
Sträva efter normal gång med jämn belastning på benen och bra rörlighet i den opererade knäleden. Gå med jämnlånga steg. Kryckkäppar används utifrån hur knäleden reagerar med svullnad och hälta under gång. Använd två kryckkäppar den första tiden efter operationen och sedan en kryckkäpp som du håller i motsatt hand. Släpp först en krycka och sedan även den andra, men var uppmärksam så att knäleden inte svullnar.

Ofta går det bra att gå utan stöd inomhus relativt tidigt efter operationen, Din sjukgymnast bedömer när det är dags att släppa kryckkäpparna, vanligtvis ca 6 v efter operationen.



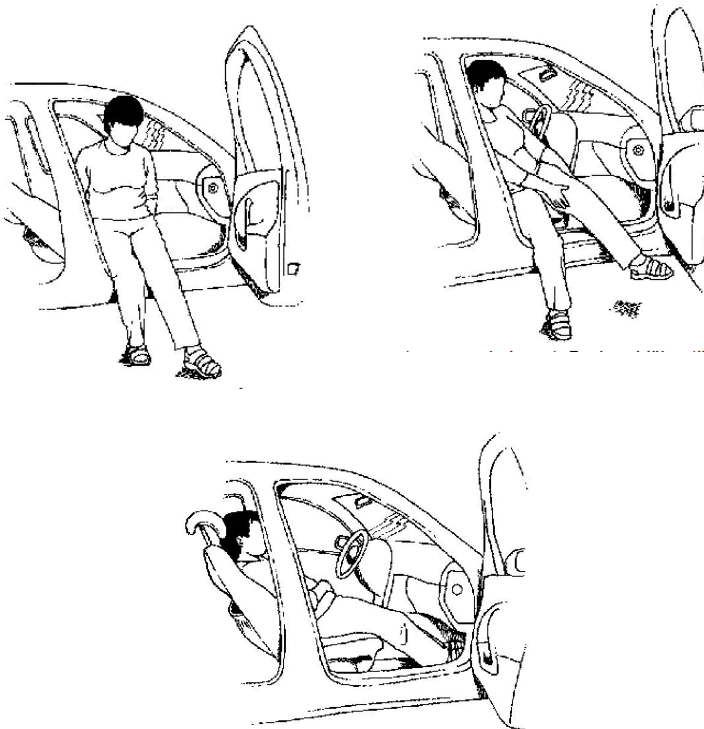
## Trappgång

När du går uppför tar du det icke opererade benet först. Låt sedan kryckan och det opererade benet följa efter. När du går nedför tar du kryckan och det opererade benet först. Sedan följer det icke opererade benet efter.



## Sätta sig i bil

Flytta tillbaka sätet så långt det går och luta ryggstödet bakåt. Ta hjälp av motsatt sidas hand för att ta emot dig. Luta dig bakåt mot ryggstödet när du lyfter in det opererade benet. Du kan hjälpa till med det friska benet eller låta någon annan stötta dig. Det går bra att böja i knäleden.



## Att tänka på vid följande aktiviteter:

- Bilkörning Avvakta med att köra bil till du anser att benet återfått tillräcklig styrka och rörlighet för detta. Ta också hänsyn till eventuell medicinering.
- Cykling Cykling är tillåten i samråd med sjukgymnast/fysioterapeut.
- Löpning Du bör inte löpträna efter att du har fått en knäprotes.
- Simning Kan påbörjas när operationssåret är läkt, ca 3 veckor efter operationen.
- Samliv Kan återupptas så snart smärtan tillåter.

## **Patientinformation – Svenska Knäprotesregistret**

För att utveckla och förbättra vården för patienter som genomgår operation med knäledsprotes vill vi på ortopedikliniken rapportera uppgifter om Din operation till det nationella kvalitetsregistret *Svenska Knäprotesregistret*.

Ju fler som deltar i kvalitetsregistret, desto snabbare och säkrare kan vi använda ny kunskap. All presentation av resultat sker utan att det går att identifiera enskilda personer.

Dina uppgifter skyddas av hälso- och sjukvårdssekretessen i Offentlighets- och sekretesslagen. Du har när som helst rätt att få Dina uppgifter borttagna ur Svenska Knäprotesregistret. Du har också rätt att få information om vilken åtkomst som har skett till Dina uppgifter.

Om Du inte vill att vi rapporterar uppgifter om Dig till Svenska Knäprotesregistret, vänligen berätta det för Din läkare som skall operera Dig.

### **Vill Du ha mer information om Svenska Knäprotesregistret, kontakta:**

Svenska Knäprotesregistret,  
Skånes Universitetssjukhus,  
221 85 Lund  
Telefon 046 – 17 13 45  
[www.knee.se](http://www.knee.se)