

Vejledning til kikkertoperation i knæet

Generelt

Hvis der er mistanke om meniskskade, bruskskade, muskler en slimhindefold i knæet, som trods aflastning og evt. fysioterapi fortsat giver smerter, kan en kikkertoperation være en mulig behandling.

Før operation

- Hent den medicin på apoteket, som du skal tage efter operationen. Der er sendt en recept til receptserveren.
- Hvis der er sår omkring knæet skal du kontakte klinikken på **akuttelefonen 50 58 20 32**, så operationen kan udsættes til sårene er helet. Barbering af benet frarådes i 5 dage op til operationen, på grund af infektionsrisiko.
- For at minimere risiko for infektion beder vi dig om at bade, klippe neglene og fjerne evt. neglelak. Du skal undlade at anvende lotion på knæet i 24 timer op til operationen.
- Ingen faste før operationen, idet den foretages i lokalbedøvelse.
- **Husk at du ikke selv må køre bil på operationsdagen og de næste ca. 7 dage.**
- 1 time før operationen skal du tage pillerne, du fik til forundersøgelsen (1 tablet Stesolid 5 mg. og 1 tablet Ibuprofen 600 mg., der virker henholdsvis beroligende og smertestillende).

Operationen

Operationen foregår i lokalbedøvelse, som gives ved 3 indsprøjtninger i knæet. Det kan gøre ondt at få lagt bedøvelsen, men selve operationen er smertefri. Gennem to snit på hver 5 mm i huden føres et kamera og instrumenter ind i knæet. Hvis du vil, kan du følge med i operationen på den fladskærm kirurgen bruger. Selve operationen varer ca. 30 min. Til sidst lukkes hullerne i huden med plastre, og der lægges et elastikbind omkring knæet. Efter operationen bør du sidde i klinikkens venteværelse i ca. 10 min.

Hjemtransporten skal foregå som passager i bil.

Efter operationen

Du fik en mindre forbindelse på, som du må løsne, hvis den strammer. Forbindingen fjerner du efter 2 dage. Plastre skal blive siddende til 10-dages kontrol på klinikken. Plastre tåler, at du går i bad og erstattes kun, hvis de ikke slutter tæt. Du må straks efter operationen bruge knæet, men undgå overbelastning. Det er **vigtigt at lave ubela-**

stede knæ øvelser (stræk og bøj knæet, så meget som muligt uden at smerterne tiltager, siddende på sengekant/stol/bord eller liggende uden at sætte modvægt på benet. Gentag disse øvelser min. 10 x3 dagligt).

For at modvirke blodprop i benet er det **meget vigtigt af du laver venepumpeøvelser** (bøj og stræk ankel/fodled så lægmusklen bruges flere gange i timen). Al bevægelse i knæet skal holdes under smertegrænsen.

Den smertestillende medicinske behandling er Pamol 500 mg. 2 tabletter x 4 dagligt, samt Ibuprofen 400 mg. 1 tablet x 3 dagligt til de første 10 dage efter operationen. Disse gives dels som smertelindring, dels for at modvirke hævelse af knæet efter indgrebet. Da Ibuprofen kan øge risiko for mavesår stoppes med disse hvis mavesmerter opstår. Den første uge anbefales det, at du bliver hjemme og så vidt muligt ligger med benet hævet til over hjertehøjde, eller siddende med benet oppe på en stol. Herefter kan aktiviteten gradvist øges i takt med, at du får det bedre i knæet. Man skal dog vente med længere gåture. Efter ca. 10 dage møder du til kontrol på klinikken hos sygeplejerske og/eller læge. Efter ca. 14 dage kan cykeltræning uden belastning som regel påbegyndes. Fra 14 dage til 6 uger efter operationen øges belastning/træning og øvelser gradvist mod tidligere formåen, medmindre andet er aftalt i klinikken. De første 6 uger kan knæet reagere med smerter og hævelse ved belastning. Hvis det sker, skal knæet aflastes.

Risici ved operationen

Man kan få en større blodansamling i knæet og ca. 1-2% få betændelse i knæet efter operation. Hvis der kommer betændelsestegn i knæet (rødme, øget varme, tiltagende ofte dunkende smerter eller feber) kontakt straks klinikken på **akut telefonen 50 58 20 32**, egen læge eller evt. skadestue. Hvis der kommer smerter og hævelse i lægmusklen, kan det være tegn på en blodprop og klinikken, egen læge eller evt. skadestue skal straks kontaktes.

Op til 5 % kan have smerter og sovende fornemmelser omkring sårene.

Du bedes oplyse klinikken om kendt overfølsomhed for medicin, bedøvelsesmidler og plastre.

Sygemelding

1 – 3 ugers sygemelding alt efter hvilket erhverv du har, på grund af forventelige smerter og hævelse.

Nikolaj Rindom

Speciallæge i Ortopædkirurgi