

Patientinformation

Knäartroskopi

Dagkirurgi

Operation

Artroskopi, "titthålskirurgi", av knäleden innebär att man med ett litet instrument kopplat till en TV-kamera inspekterar och för det mesta, åtgärdar skador på, brosk och menisker.

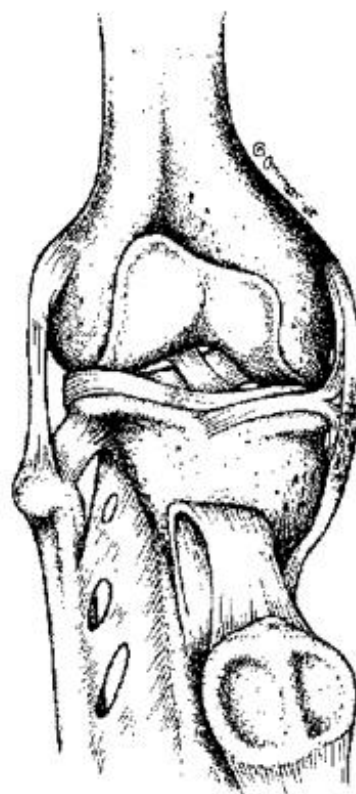
Genom två eller flera små snitt förs små hakar och tänger in i knät. Undersökningen utförs oftast i narkos, men kan även göras med rygg- eller lokalbedövning.

Meniskskada är den vanligaste orsaken till smärta i knät och kan åtgärdas direkt vid artroskopin. En fri kropp som består av brosk kan också tas bort direkt.

Vid en skada på brosket kan broskytorna jämnas till, vilket ibland kan medföra smärtlindring. Broskskadan botas dock inte med ingreppet. Allmänt gäller att slitna leder är sällan lämpliga att utföra artroskopi på.

En vanlig artroskopi tar cirka 15–20 minuter. Om en meniskoperation krävs tar ingreppet något längre tid. Efter artroskopin sprutar vi in ett lokalbedövningsmedel i knät. Detta ger smärtlindring upp till tolv timmar.

Kontakta Närhälsan för att låna kryckor som du tar med dig till operation.



Rökning

Vid all form av operation det viktigt att sluta röka. Det är viktigt för cirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka. Det minskar risken för infektion.

Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.

Efter operationen

Du får tillbringa några timmar på uppvakningsavdelningen. Du får inte köra bil själv inom 24 timmar efter operationen.

Hygien

Om du skyddar såret mot vatten, exempelvis med en plastpåse/duschstrumpa, kan du duscha dagen efter operationen. Duschstrumpa kan du köpa på apoteket eller ortopedmottagningen. I de flesta fall har du fått ett vattentätt bandage som går att duscha med. Om detta lossnar får du gå till din vårdcentral och byta det.

Sår och förband

Knäleden lindas efter operationen med elastisk binda. Syftet är att motverka svullnad, vilket gör att du kommer i gång snabbare efter operationen. Detta förband skall sitta i tre dygn.

Sjukskrivning

Om du har ett lätt arbete behöver du inte vara sjukskriven. Om arbetet är tungt är sjukskrivningen i regel 1–3 veckor, såvida det inte föreligger en broskskada.

Smärtlindring

Knäleden är ofta svullen under de första dygna efter operationen. Svullnad kan ge värk, som ibland kräver smärtstillande mediciner. Receptfria värktabletter går utmärkt att ta. Ibland får du ett recept på inflammationshämmande medicin efter operationen.

Det är viktigt att du inte återvänder till idrottsaktivitet förrän du har återfått full muskelstyrka i det opererade benet, vilket brukar ta 8–12 veckor.

Komplikationer

Normalt blir det svullnad under knät och ner till fotleden, ömmande efter ingreppet. Det kan bli blåmärken ända ner till tårna, denna känsla kan kvarstå upp till en månad. Såret kan bli något irriterat. Detta är helt ofarligt och såret läker utan några men.

I sällsynta fall kan man få en propp i benet eller att knäleden blir infekterad. Det brukar yttra sig om en kraftig svullnad, värk och rodnad och värmeökning av underbenet och/eller knäleden. Vanligtvis har man då också feber.

Vid allvarliga komplikationer, som misstänkt proppbildning eller infektion, skall du ta kontakt med ortopedmottagningen. Vid färre problem, kontakta din vårdcentral.

Du kan alltid uppsöka vårdcentral om förbandet blöder eller vätskar igenom. Såren tejpas eller sys. Det är normalt att det rinner lite från såret i 1–2 dagar eftersom vi använder vätska vid undersökningen.

7–8 dagar efter ingreppet avlägsnar du tejpen och du kan duscha utan skydd om såret är torrt. Eventuella stygn tas bort hos distriktssköterskan cirka 10–14 dagar efter ingreppet.

Träning efter knäartroskopi

Det är bra att du belastar det opererade benet direkt efter operationen i syfte att motverka svullnad samt bibehålla funktionen i hela det opererade benet.

Vid en knäskada försämras muskelfunktionen kring knäleden då man reflexmässigt undviker att belasta benet.

Efter en artroskopisk operation kan muskulaturen försvagas ytterligare.

Detta beror på att knäleden ofta svullnar efter ingreppet. Svullnaden ger värk vilket medför att man omedvetet inte använder muskeln i samma omfattning som normalt.

Därför skrivs ibland en remiss till fysioterapeut efter operationen, men det går ofta lika bra att utföra följande övningar på egen hand.

Första dagen efter operation

Det är viktigt att börja träningen så snart som möjligt efter operationen. Vanligen tillåts full belastning direkt efter ingreppet. Undvik att halta.

Fyra till sex veckor efter operation

Börja med lätt jogging och övergå sedan till löpträning om det känns bra. Om knät svullnar får du minska något på träningen.

Kontakt

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14

Innehållsansvariga

Ioannis Karikis, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare