Sjukhusen i väster
Alingsås lasarett
2026-07-17

Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

Titthålsoperation av knäled, artroskopi

Efter operationen

Första natten är det bra om du har någon vuxen person hemma hos dig som kan hjälpa till om något skulle hända dig eller om du behöver hjälp med något.

Efter operationen har du fått stanna kvar för att säkerställa att du mår bra, att du kan komma upp och röra dig, äta, dricka och kissa. Man kan känna sig trött efter operationen men det är viktigt att du inte ligger still utan kommer upp och rör på dig med t ex promenader för att hålla magen och kroppen igång.

Aktivitet

Hur mycket du får belasta beror vad som är opererat i ditt knä, operatören avgör hur mycket du får belasta. Ibland kan du få kryckor som avlastning för knäleden beroende på ingrepp. Svullnad i samband med ansträngning är vanlig under någon månad efter titthålsoperation i knät men du skall inte få ökad smärta, svullnad, värmeökning och feber. Får du det så kontakta ortopedmottagningen eller sök akut. Tiden tills du kan återgå i idrott beror på viket typ av ingrepp som är gjort i ditt knä. En riktlinje är att knät inte skall svullna av gång gång/promenader och inte vara smärtsamt. Vila då och då med den opererade kroppsdelen i högläge de första dagarna efter operationen. Detta för att minska svullnaden.

Stygn/förband/dusch

☐ Tejpat sår. Låt förbandet sitta kvar 10–14 dagar, tag därefter bort förbandet själv.

☐ Stygn och plåster tas bort hos distriktssjuksköterskan om 10–14 dagar. Boka tid själv.

☐ Stygn som försvinner av sig själv. Ta själv av förbandet efter 10–14 dagar.

Annat: _____

Oftast har ett yttre elastiskt förband lindats på där du har blivit opererad. Lindan ger stöd åt knät och kan tas bort efter några dygn. Det är tillåtet att duscha två dagar efter ingreppet. Täck över såret med plast vid dusch. Dom strips som sitter över såren får inte bytas om dom blir blöta utan låt dom sitta.

Tejpning

Tejpa gärna ärret med Micropore/papperstejp i 3–6 månader efter att stygnen är tagna för finare läkning. Tejpen köps på apoteket och byts en gång/vecka. Sätt tejpen på och längs med ärret (inte tvärs över). Avsluta tejpningen om operationsområdet blir irriterat. Undvik att sola ärret under 6 mån.

Om du fått med dig Kryckor

Har du rätt längd på dina kryckor? Handtagen på kryckorna ska nå till handleden då du står rak. Vid gång är det viktigt att du tar lika långa steg med höger och vänster ben. Om du inte får belasta fullt, lägg tyngden helt eller delvis på kryckorna, men försök att gå så normalt som möjligt. Om du enbart ska använda en krycka ska du använda den på motsatt sida som det opererade benet.

Sjukskrivning

Om du behöver vara hemma från arbetet några dagar eller inte beror på dina arbetsuppgifter. Första veckan behövs inget läkarintyg. Anser läkaren att du ska vara hemma längre från arbetet skrivs ett läkarintyg/sjukskrivning.

Kontakt

Har du några **akuta** frågor och behöver komma i kontakt med oss **inom ett dygn** efter operationen kontakta den postoperativa avdelningen på telefonnummer 0322-22 60 36. Om det gått längre tid än ett dygn är du välkommen att höra av dig till ortopedmottagningen 0322-22 64 00 (ring gärna tidigt på morgonen för att få en tid) Vid akuta besvär sök akutmottagning eller 1177.

Smärtstillande tabletter efter dagkirurgisk operation

Återhämtning och sårläkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger smärta genom att ta de ordinerade smärtstillande tabletterna de första dagarna efter operationen.

De läkemedel som är förkryssade kan användas:

- ☐ Tablett **Paracetamol 500 mg (ex Alvedon, Panodil)** Nästa gång klockan _____
  Tag 2 st 4 gånger/dygn var 6:e timma
- ☐ Tablett **Ibuprofen 400 mg (ex Ipren, Ibumetin).** Nästa gång klockan _____
  Tag 1st 3 gånger/dygn var 8:e timma (Om du tål dessa)
- ☐ Tablett **OxyContin _____ mg** Tag 1 tablett i kväll vid läggdags och 1 i morgon bitti.
  (Långverkande morfin som tas var 12:e timma, OBS Starkt vanebildande)
- ☐ Tablett **Oxycodone 5 mg** / Kapsel **OxyNorm 5 mg** Vid behov. Max 1 tablett var 6:e timma.
  (Snabbverkande morfin, OBS Starkt vanebildande!)
- ☐ Tablett **Postafen** 25 mg vid illamående, tas vid behov. (Receptfritt)
- ☐ Injektion **Innohep** 4500 E subcutant under _____dagar. Nästa gång klockan _____
  (blodproppsförebyggande) Tas 1 gång per dygn på kvällen vid samma tidpunkt.
- ☐ Pulver **Movicol** förebyggande mot förstoppning. (Receptfritt)

- ☐ _____

Du har även **E Recept** att hämta på Apoteket Ja ☐ Nej ☐

Återbesök/ telefontid till läkare om _____veckor/månader. Kallelse kommer på 1177 eller i din brevlåda.

Fysioterapeut/Sjukgymnast: Tag själv kontakt ☐ Remiss skickad ☐