

# Ortopædkirurgisk Afdeling

Til patienter og pårørende

## Kikkertoperation af knæ



REGION SJÆLLAND

HOLBÆK SYGEHUS

*-vi er til for dig*





### Kikkertoperation af knæ

Du har været til forundersøgelse hos lægen, og det er vurderet, at du kan tilbydes en kikkertoperation. Her følger vigtige informationer, som du bedes læse grundigt, så du kan få det bedste forløb.

En kikkertoperation i et knæ er en operation til dig, hvis du har vedvarende gener i knæet som følge af mus, klemte slimhindfolder, menisk- eller bruskskader.

Operationen er en dagkirurgisk operation, dvs. du kommer hjem samme dag.

Du får typisk 2 små huller fortil på knæet.

Herigennem kan kirurgen undersøge dit knæ grundigt og behandle eventuelle skader.

Er der noget, du er i tvivl om under forløbet, eller har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os, se også bagside.

### Hyppige årsager til kikkertoperation

#### Meniskskade i knæet:

Meniskerne er to kileformede brusklignende skiver som ligger i indersiden og ydersiden af knæleddet. Deres primære opgave er at give stabilitet i leddet, fungere som støddæmpere og fordele trykket fra lårbensknoglen ned til underbenet.

Hos yngre personer sker skaden ofte ved et vrid i knæet, hvorved der opstår en revne på langs i menisken. Hos ældre eller tidligere skadet knæled, kan menisken miste noget af sin styrke og struktur, hvorved de kan slå revner el. blive flosset efter selv mindre overbelastninger el. forvridninger.

#### Slimhindefold:

Er normale og ukomplicerede hos en store del af befolkningen, men kan blive dannet eller fortykket v.

overbelastninger samt skader og herved give gener.

### Bruskskader og mus:

Bruskskader kan komme som følge af for eksempel slid, tidligere skader eller vrid. I nogle tilfælde kan et løst stykke bruskskive eller menisk efter en skade, forkalkes og danne det der kaldes en "mus" som kan sætte sig i klemme når man går.

## **Før operationen**

Indgrebet bliver foretaget som dagkirurgi. Det betyder, at du bliver udskrevet samme dag – typisk 3-4 timer efter operationstidspunktet.

Vi anbefaler, at du har arrangeret at blive hentet af en pårørende eller af en ven, når du skal hjem. Alternativt kan du tage en taxi. Du må ikke selv køre bil.

Som udgangspunkt må du gerne være alene hjemme efter operationen, men det er en god ide at have en aftale

med en, du kan kontakte, hvis det skulle blive nødvendigt.

Det er vigtigt, at du ikke er forkølet, har rifter i huden eller forhøjet blodtryk på operationsdagen, da dette vil kunne aflyse din operation.

Til kikkertoperation i knæet skal du ikke barbere/fjerne hår fra dit knæ. Er du i tvivl, ring til os.

## **Medicin før operationen**

Du skal som udgangspunkt tage din vanlige medicin op til operationen - senest to timer før mødetidspunktet. Dog kan det være aftalt med lægen, at du skal holde pause med blodfortyndende medicin, ipren/brufen, fiskeolier eller naturmedicin op til operationen.

Er du i tvivl om medicinen, kan du kontakte din egen læge eller afdelingen.

## Faste

Du skal som udgangspunkt opereres i fuld bedøvelse, og derfor skal du faste for mad og mælkeprodukter fra 6 timer før dit mødetidspunkt på hospitalet. Du må og kan dog med fordel drikke vand eller klar saft indtil 2 timer før mødetidspunktet.

## På operationsdagen

Du skal tage et brusebad hjemmefra inden operationen. Undgå creme og make-up. Du må ikke have neglelak eller shellac på fingernegle på operationsdagen.

Da du ikke må have smykker eller piercing på, kan disse med fordel efterlades derhjemme sammen med andre værdigenstande.

Tag praktisk og løsthængende tøj på. Gerne mørkt tøj, da desinfektionsmidlet, som bruges under operation, kan misfarve dit eget tøj.

Sko skal være lette at tage af og på, men samtidig sidde fast om foden.

Medbring gerne:

- Al din vanlige medicin
- Mobiltelefon og oplader
- Evt. læsestof

## Ankomst til sygehuset

Når du møder ind, får du skiftetøj og anvist opholdsrummet inden din operation. Din kirurg vil komme og gennemgå og bekræfte det indgreb der er blevet aftalt.

## Operation

Operationen er en kikkertoperation, og du får typisk 2 små ar ved knæskallen. Herigennem kan din kirurg undersøge og behandle hele knæledet.

Operationen tager normalt 1/2-1 time.

På operationsstuen lægges du til at sove med medicin, der gives via en lille plasticslange i hånden/et drop. Vi anvender

lægemidler med få bivirkninger og kort virkningstid, som sikrer hurtig opvågning. Under hele operationen overvåges du af anæstesipersonale, som hjælper dig med at trække vejret. Det sker via en lille blød plastmaske, som placeres i svælget eller et lille plastikrør, som føres ned i luftrøret. Dette foregår, medens du sover. Under hele din bedøvelse vil du være tilknyttet overvågningsudstyr. På den måde holder vi øje med dit blodtryk, puls, iltmætning samt hjerterytme.

Når operationen er slut, slukkes for tilførslen af sovemidler, og du vækkes på operationsstuen.

Herefter køres du til opvågningsafsnittet. Her opholder du dig, indtil du er klar til at komme hjem. I starten holdes der fortsat øje med dig ved hjælp af en skærm.

Opvågningsssygeplejersken spørger også hyppigt ind til smerter og kvalme, og ud fra hvordan du har det, justerer vi

løbende den smertestillende medicin til dig. Det er ikke unormalt at have ondt efter en operation, men vores målsætning er, at smerterne højst er lette i hvile.

## **Risici ved operationen**

Kikkertoperation af knæet er generelt en sikker og gennemprøvet metode. Der er dog altid en risiko for, at operationen ikke virker - dvs. at smerterne ikke mindskes, at bevægeligheden ikke bedres, eller at styrken ikke kommer igen. Denne risiko kan variere på baggrund af hvilken årsag du skal opereres. Der er desuden en lille risiko for infektion samt blodprop i benet.

## **Efter operationen**

Du må typisk støtte forsigtigt indenfor smertegrænsen. Du behøver ikke at have en skinne på knæet, og oftest er krykker unødvendige.

Er menisken i dit knæ syet, skal du dog have en Don Joy bandage på i 6 uger.

Normalt skal du støtte på benet indenfor smertegrænsen.

***Du skal 3-4 gange dagligt holde benet højt og lægge is på knæet i 20 minutter.***

Du får udleveret nogle lette øvelser, du skal lave dagligt, indtil du starter fysioterapi. Det anbefales, at du starter fysioterapi allerede efter 2 uger.

Sjældent kan det være nødvendigt at lave mikrofrakturering pga. en større bruskskade hos unge. Er der lavet mikrofrakturering, skal du aflaste med krykker uden støtte i 8 uger. Krykker kan du låne med herfra. De skal dog afleveres igen indenfor 3 måneder.

Kikkerthullerne lukkes normalt med nylontråd, der skal fjernes hos egen læge efter 10-12 dage. Plasteret kan tages af 48 timer efter operationen og kan erstattes af nyt, hvis nødvendigt.

Hvis kikkerthullerne er lukket med sommerfugle/steristrips må disse fjernes efter 10 dage og yderforbinding efter 3 dage.

### **Sårpleje / plastre – undgå betændelse**

Du kan selv gøre meget for at undgå betændelse i dit sår.

Såret holdes tørt og rent. Plastre og forbinding skiftes, hvis de bliver våde eller snavsede, samt hvis bandagen gennemvædes eller får lækage indefra af sårveske.

- Alt efter typen af indgreb kan bandagen fjernes efter 24/48/72 timer, og såret kan nu bruses med lunkent vand. Duppes efterfølgende med et rent håndklæde.
- Hvis såret siver eller bløder påsættes nye plastre.

### **Du skal undgå:**

- At gnide i såret, når du vasker dig.

- At bruge parfumerede sæber eller desinfektionsmidler.
- At påføre creme eller salve på såret så længe der er tråde eller sårskorpe.
- At bade i svømmehal, havbadning eller karbad før tidligst 48 timer efter sting er fjernet.

### **Hold øje med – og kontakt os hvis du oplever:**

- Pludselig hævelse
- Rødme
- Varmefølelse
- Gullig væske i og omkring såret
- Feber over 38°

### **Bad**

Du må brusebade 48 timer efter din operation, hvis du er syet med tråde. Har du derimod steristrips på kikkerthullerne, skal du vente 3 dage med at brusebade. Du må først gå i karbad/spa, i svømmehal eller i pools til

såret er helet og tidligst et døgn efter trådene er fjernede.

### **Smerter**

Inden udskrivelsen vil kirurgen og sygeplejersken informere dig om din smerteplan, og vi giver dig smertestillende medicin med hjem til det første døgn.

Det er vigtigt, at du har paracetamol/panodil samt ipren/ibuprofen derhjemme. Tal med egen læge, hvis du ikke tåler denne medicin. Du skal forvente, at der er smerter 1-2 uger efter operationen, og at der går 3 måneder, før der er fuld effekt af operationen - dvs. før du er smertefri og har fuld styrke og bevægelighed tilbage.

### **Bilkørsel og sygemelding**

Bilkørsel anbefales først, når du har fuld førlighed i benet og lagt eventuel skinne eller krykker. Typisk efter 2-8 uger. Sygemelding afhænger af dit arbejde og af operationstypen og kan være fra få dage til 8 uger. Har du brug for en

sygemelding, udfærdiges denne som udgangspunkt af din egen praktiserende læge.

### **Fysioterapi og sport**

Du skal forvente et forløb hos din fysioterapeut.

***Optræningen starter efter ca. 1-2 uger og kan vare op til 3 måneder.***

Din fysioterapeut vil løbende vurdere dine fremskridt og øge din belastning af knæet, efterhånden som det er klar til det.

Der går typisk 3 måneder, før løb kan genoptages.

Vi sender en elektronisk henvisning på fysioterapi, og du vil blive indkaldt til genoptræning i din hjemkommune. Invitationen modtager du i din e-boks/pr brev.

### **Kontrolbesøg**

Har du forsat problemer med knæet 3 måneder efter

operationen, skal du gå til kontrol hos egen læge.

Har du derimod fået syet din menisk under operationen, kan du få tilbudt en ambulans kontrol hos din kirurg ca. 3 måneder efter operationen. Snak med din kirurg om dette hvis du har spørgsmål til dette.

## Tidlige øvelser

Udføres indtil fysioterapien opstartes.

Din fysioterapeut vil løbende ændre dine øvelser, efterhånden som dit knæ er klar til det.

Umiddelbart efter operationen er det godt at **aktivere venepumpen**. Dette gøres ved at bøje og strække foden – gerne så det spænder i læggen. Øvelsen udføres hver time og med begge ben. Bevægelsen forebygger blodpropper i benene og skal udføres, indtil man er fuldt mobil igen.



Følgende øvelser **udføres fra dagen efter operationen**.

Øvelserne laves ca. 1 minut hver, 1-2 gange dagligt.

Er der smerter, laves færre øvelser evt. kun hver anden dag.

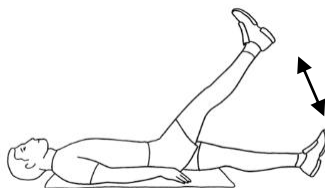
Husk desuden is 3-4 gange dagligt af 20 minutter. Hold samtidig benet højt.

## Øvelser

1. Lig med benet over hjertehøjde og bøj og stræk i ankelledet.

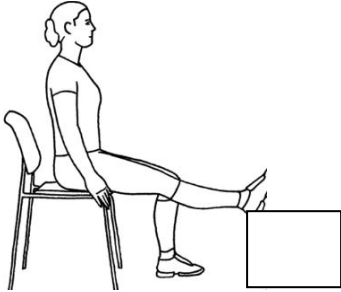


2. Lig med strakt knæ og løft hele benet fra lejet ved at aktivere den store lårmuskel.

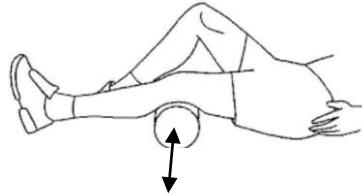


## Kikkertoperation knæ

3. Sid på stol. Lad hælen hvile på en anden stol mens knæet stille og roligt strækkes passivt.



5. Lig eller sid på gulvet med et sammenrullet håndklæde under knæet. Bøj i foden og pres langsomt knæet ned i håndklædet. Slip langsom trykket.



4. Sid på kanten af en stol. Sæt foden på et lille håndklæde. Kør foden ud til knæet strækkes helt. Kør foden tilbage indtil knæet er bøjet 90 grader.



6. Gå forsigtigt rundt hjemme.





## Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationssår
- Du har sivning fra evt. operationssår
- Der har været tvivl om forløbet



## Kontakt

### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)**

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygeplejerske, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8-8.30)

### **Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)**

Hovednummer: 59 48 44 85

### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

**Mail:** [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto:hol-ortkir@regionsjaelland.dk)

### **Hjemmeside:**

<https://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling>

NY april 2026 af:

**Idrætsskirurgisk team**

Ortopædkirurgisk Afdeling