

Når du skal hjem efter indsættelse af **KUNSTIGT KNÆLED**

Center for Planlagt Ortopædkirurgi



REGION SJÆLLAND
NÆSTVED SYGEHUS



- vi er til for dig

Tilbage til hverdagen

Du kan forvente at være træt, når du kommer hjem. Dette er en normal reaktion på operation, medicin og indlæggelse. På trods af trætheden er det vigtigt, at du holder dig aktiv med daglige gøremål og følger din genoptræningsplan. Du skal naturligvis hvile dig ind imellem.

Mad giver energi og fremmer helingen af dit operationssår. Det er derfor vigtigt, at du sørger for at spise varieret og husker at drikke mindst 1 ½ liter væske dagligt. Du skal gerne have proteiner til både hoved og mellemmåltider. Du kan eksempelvis drikke 3 glas proteindrikke dagligt de første uger efter operationen.

Smerter

Der kan være vekslende smerter omkring knæet i månederne efter operationen og hos nogen i endnu længere tid. Det er vigtigt, at du indtager den anbefalede smertestillende medicin i de angivne doser og på de angivne tidspunkter.

Når du kommer hjem bliver du automatisk mere aktiv end du var under indlæggelsen – hvilket vi også anbefaler. Imidlertid kan den øgede aktivitet medføre flere smerter. Derfor kan dit behov for smertestillende godt være større hjemme, end det var ved udskrivelsen.

Nedenstående skala, som du også er blevet spurgt til under indlæggelsen, kan hjælpe dig til at vurdere dine smerter.

Det er dig selv, der skal mærke efter, hvornår du kan trappe ned med den smertestillende medicin. Når du skal trappe ud af medicinen, så start med det stærkest virkende præparat.

Medicin og recepter

Sygeplejersken udleverer og gennemgår din medicinliste med dig, inden du tager hjem fra afdelingen. Du får medicin med til det første døgn hjemme. Lægen laver recepter elektronisk på smertestillende medicin til de første uger hjemme. Du skal selv sørge for at få hentet medicinen på apoteket.

Når du eller en pårørende henter medicinen på apoteket, kan de enkelte præparater godt hedde noget andet, end de gør på medicinlisten. Spørg på apoteket eller ring til afdeling 8, hvis du er i tvivl om medicinen.

Har du brug for yderligere recept på smertestillende medicin, skal du kontakte din praktiserende læge.

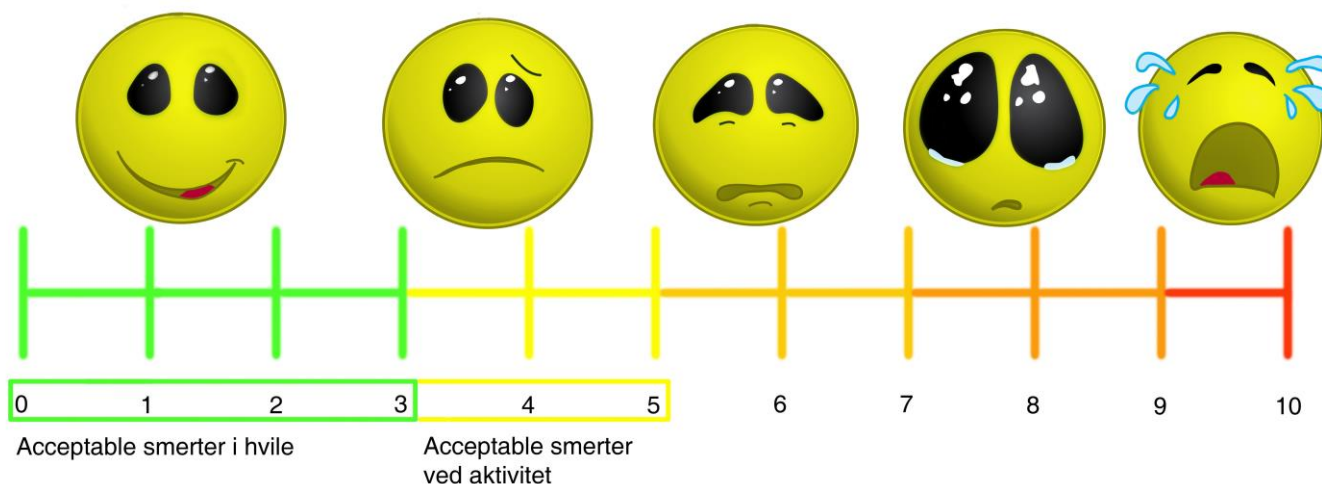
Hævelse og blå mærker

Du vil opleve, at dit ben og især dit knæ hæver op som følge af operationen. Det aftager; men kan vare ved i op til et år efter operationen. Når knæet er meget hævet er det sværere at bøje knæet, og det forværrer også dine smerter i knæet.

Derfor er det vigtigt at forsøge at modvirke hævelsen:

- Du skal veksle mellem aktivitet og hvile dagen igennem. Når du hviler, skal du have benet oppe, gerne over hjertehøjde.

Hvor ondt har du?



- Bevæg fodleddene op og ned, for at bedre blodomløbet i benene.
- Forsæt med kuldebehandlingen hjemme. Du får isposen med hjem og kan bruge den 15-20 minutter ad gangen i løbet af dagen.

Benet og foden kan også blive meget misfarvet, som blå mærker. Dette er en helt almindelig reaktion, og blodansamlingerne fortager sig i løbet af nogle uger.



Billede: Blodansamlinger omkring cicatrice.

Kontakt Ortopædkirurgisk sengeafdeling 8 ved

- kraftig hævelse og rødme
- vedvarende blødning
- vedvarende sivning fra såret
- feber over 38 grader
- voldsomme smerter der ikke aftager ved anvendelse af den anbefalede medicin

Hvis din praktiserende læge mistænker infektion, bedes du ligeledes kontakte os, inden du opstarter antibiotika.

Forstoppelse

Det er meget almindeligt at opleve forstoppelse efter operationen. Mens du er indlagt får du afføringsmiddel, og det kan være nødvendigt at forsætte med dette hjemme. Især hvis du tager stærke smertestillende præparater, da disse har forstoppelse som bivirkning.

Du kan forebygge forstoppelse ved at spise fiberrig kost fx svesker, og drikke rigeligt væske. Afføringsmidler fås i håndkøb på apoteket, hvor der også findes vejledning om forstoppelse.

Forebyggelse af blodpropper

Du får forebyggende behandling mod blodpropper under indlæggelsen. Denne behandling ophører ved udskrivelsen. Har du inden operationen fået anden blodfortyndende behandling, skal du inden udskrivelsen aftale med lægen eller sygeplejersken, hvornår du skal genoptage denne behandling.

Operationssår og forbindelse

Har plasteret løsnet sig, eller er der blod i størstedelen af plasteret, skal det skiftes. Du får plaster med hjem fra afdelingen. Sid på en stol med bøjet knæ, når du skifter plasteret.

Dit plaster må højst sidde på knæet i en uge, inden du skifter det.



Billede: Utæt og mættet plaster som bør skiftes.

Hvis knæet er helt tørt, og der ikke længere kommer blod eller væske ud fra såret, kan du efter en uge undlade at have plaster på.

Inden du skal have fjernet clipsene, skal du tage bad uden plaster, og bruse såret godt med vand.

Tråde eller clips i operationssåret fjernes i ambulatoriet ca. 14 dage efter operationen. Efter fjernelse af tråde eller clips, skal der sidde plaster på et døgn. Herefter kan du igen tage brusebad uden plaster, og såret kan vaskes med uparfumeret sæbe.

Da det nye ar er følsomt for solens påvirkning, bør du være opmærksom på dette og anvende

solcreme med høj faktor det første år for at undgå misfarvning.

Videre plan

Du skal forsætte træningen hjemme efter aftale med fysioterapeuten. Sygehusets fysioterapeuter sender en genoptræningsplan til din kommune. Kommunens fysioterapeuter indkalder dig til videre genoptræning på det kommunale sundhedscenter.

Hjælpemidler

Krykkestokke og andre hjælpemidler fra sygehuset, afleveres i fysioterapien i kælderen. Hjælpemidler kan desuden afleveres i fysioterapien på Region Sjællands øvrige sygehuse (dog ikke Ringsted).

Internet

Du kan også søge information omkring fx plasterskift og træning efter operationen på hjemmesiden:

<https://helbredsprofilen.dk>

Opfølgning og spørgsmål

Vi tilstræber, at du kontaktes af en sygeplejerske pr. telefon 1-3 dage efter, du er kommet hjem. Vi ringer mellem kl. 8 og 14.30.

Vær opmærksom på, at vi ringer med hemmeligt nummer.

Ca. 8 uger efter operationen, vil du igen blive ringet op af en sygeplejerske for at høre, hvordan det går med dit knæ. Vi ringer som oftest mandag eller fredag mellem kl. 8 og 14:30. Når vi ringer, vil vi spørge ind til dit knæs bevægelighed, og det vil derfor være en god ide at have denne pjece i nærheden.

Hvis du får problemer i relation til knæoperationen efter udskrivelsen, skal du kontakte vores afdeling på
tlf. 56 51 30 80

Sengeafdeling 8 er lukket fra fredag kl. 15 til mandag kl. 7. I denne periode viderestilles telefonen til Ortopædkirurgisk afdeling på Slagelse Sygehus. Du opfordres til kun at ringe ved akutte problemer i dette tidsrum

