

# Indsættelse af KUNSTIGT KNÆLED

Center for Planlagt Ortopædkirurgi

## HYPPIGT STILLEDE SPØRGSMÅL

### Smerter

- *Forsvinder mine smerter efter operation?*

Det er meget forskelligt fra patient til patient. Der vil være vekslende smerter de første ca. 3 måneder.

De smerter, du kender fra før operation, der skyldes slid, vil forsvinde. De fleste oplever smerter i operationssåret, som forsvinder efter fjernelse af tråde/clips. Smerterne kan bl.a. skyldes hævelse af knæet.

Generelt skal du respektere smertegrænsen, når du bevæger og belaster knæet.

### Smertestillende

- *Hvad skal jeg gøre for at lindre smerterne?*

Under indlæggelsen vil du få smertestillende i form af flere forskellige slags medicin.

Derudover vil du have glæde af kuldepakninger, som anvendes under indlæggelsen. Du vil få udleveret en kuldepakning ved udskrivelsen.

### Hævelse og blodansamling

- *Hvor længe varer hævelse og blodansamling, og hvorfor får man det?*

Hævelse af det opererede ben er normalt og skyldes dels følger efter operation, dels at gangfunktionen ikke er helt normal de første måneder.

Hævelsen kan omfatte hele benet, inkl. ankel og fod. Det kan tage op til ca. 3 måneder før hævelsen forsvinder. Blå mærker/blodansamling opstår også i forbindelse med operation, og forsvinder af sig selv efter nogle uger.

- *Hvad kan jeg selv gøre for at modvirke hævelsen?*

Du kan lave venepumpeøvelser (3 x 10 gentagelser). Du kan lægge dig ned og hvile nogle gange om dagen, hvor du får benet op på nogle puder så det kommer over hjertehøjde. Derudover kan du benytte kuldepakninger til at lindre hævelse af knæet (20 min. flere gange dagligt). Du må ikke lægge kuldepakningen direkte på huden. Læg fx et viskestykke mellem ben og kuldepakning.

### Sårpleje

- *Er det normalt at der siver væske fra mit operationssår?*

Ja, det er helt normalt, at der siver lidt væske fra såret – også efter udskrivelse.

Derfor får du ved udskrivelsen udleveret et plaster, hvis du får behov for at skifte det.

### Ændret følelse

- *Hvorfor er jeg følelsesløs på ydersiden af knæet?*

I forbindelse med operationen overskæres en lille følelserve på forsiden af knæet. Det kan ikke undgås. De fleste får dog en form for følesans igen. Men der vil altid være mere eller mindre sovende fornemmelse på ydersiden af knæet.

### Bilkørsel

- *Hvornår må jeg køre bil igen?*

Du må ikke køre bil, hvis du tager stærk smertestillende medicin. Du må ikke køre bil, før du har fuld kontrol over dit ben.

REGION SJÆLLAND  
NÆSTVED SYGEHUS



- vi er til for dig

## **Arbejde**

- *Hvor længe skal jeg være sygemeldt?*

Normalt er man sygemeldt indtil 6-12 uger efter operationen. Du skal undgå tunge løft og tungt arbejde, da det slider meget på knæet. Får du smerter i forbindelse med løft, skal du straks afbryde løftet.

Mere stillesiddende arbejde kan genoptages før, hvis man føler sig klar til det.

## **Svømning**

- *Hvornår kan jeg svømme igen?*

Ca. 3 uger efter operationen, når operationssåret er helet helt, kan svømning genoptages.

## **Cykling**

- *Må jeg godt cykle, og hvornår?*

Kondicykel:

Denne kan benyttes lige så snart du er i stand til det.

Almindelig cykel:

Denne må benyttes når bevægeligheden tillader, det og du sikkert kan træde ned på benet.

## **Sport**

- *Må jeg dyrke sport?*

Du skal undgå kontaktsport som fodbold, hop og længere løbeture, da dette giver øget risiko for skade på det opererede led.

Du må dog gerne dyrke lettere sport. Du bør gå en daglig tur og følge dit træningsprogram.

Lyt til din krop og spørg din fysioterapeut, hvis du er i tvivl.

## **Rengøring**

- *Må jeg selv klare almindelig rengøring?*

Du må gøre det du kan uden at få smerter.

## **Kontrol i lufthavne**

- *Hvad gør jeg når metaldetektoren udløser alarm?*

Du skal blot forklare at du er opereret med et nyt led. Lufthavnen er vant til håndtere dette. Du skal ikke medbringe brev, der oplyser, hvad du er opereret for.

## **Holdbarhed af knæprotese**

- *Hvor længe kan en protese holde?*

Du kan forvente at knæprotesen holder længe. I dag forventes at ca. 90 % holder i 15 år.

### **VIGTIGT**

Hvis der optræder problemer i form af varme, rødme, tiltagende svulmning eller voldsom hævelse af knæet, SKAL du henvende dig til afdeling 8 på  
telefon 56 51 30 80

Du bør ikke få antibiotika ordineret af andre end afdelingens læge, hvis der er mistanke om betændelse (infektion) i knæet efter udskrivelsen.

Infektionssygdomme skal tages mere alvorligt end sædvanligt, da bakterier i blodbanen kan sætte sig omkring det kunstige knæled.

**Du kan finde mere information på:**  
[www.helbredsprofilen.dk](http://www.helbredsprofilen.dk)