

1. DELTA I ARTROSSKOLA

Artrosskolan ger dig information om artros och hjälper dig med träning anpassad efter dina behov. Kontakta sjukgymnasten på din vårdcentral och fråga efter artrosskolan.

2. TRÄNA KNÄNA

Musklerna runt ditt knä är som stötdämpare. Ju bättre trim de är i inför operationen desto lättare blir rehabiliteringen efteråt. Träna helst 5–6 gånger per dag i ca 5–10 minuter. Du motverkar stelhet, förbättrar benets styrka och lindrar smärtan.

3. LINDRA SMÄRTAN

Låt inte smärtan hindra dig i dina förberedelser inför operationen. Du kan använda värktabletter om det underlättar för dig att komma igång med träningen. Diskutera detta med din läkare.

4. TA STÖD

Minska belastningen på ditt knä genom att använda avlastande hjälpmedel, till exempel en krycka.

5. HÅLL EN GOD HYGIEN

Det förebygger infektioner som kan uppstå i samband med operationen. Det är även bra att vara extra försiktig när du hanterar saker som lätt kan ge dig sår, tänk klippning av rosenbuskarna. Inför operationen ska du duscha med ett antibakteriellt medel. Berätta för din läkare om eventuella hudproblem, t.ex. allergi och eksem, eftersom medlet är irriterande.

6. ÄT SUNT

3 regelbundna huvudmåltider (frukost, lunch och middag). Försök att äta på ungefär samma tid varje dag och försök att hålla dig viktstabil.

7. FIMPA

Forskning visar att ett rökuppehåll i samband med operationen halverar risken för komplikationer.* Om du fimpar minst 4–8 veckor före och är rökfri minst 6 veckor efter operationen löper du alltså betydligt mindre risk för exempelvis sårinfektioner. Självklart får du hjälp att bli rökfri. Kontakta de specialutbildade sjuksköterskorna/ rökavvänjarna i ditt landsting.

*Läs mer på: www.enrokfrioperation.se

8. GÖR EN LISTA

Skriv en lista med de läkemedel du använder för att ta med när det är dags för operation.

9. PLANERA HEMKOMSTEN

Gör det lätt för dig där hemma. Placera saker du behöver lätt tillgängliga och flytta möbler och mattor om de är i vägen. Säkerställ att du har någon som hjälper dig med städning och inköp om du inte skulle klara detta själv. Biståndshandläggaren i din kommun kan hjälpa dig med detta.

10. BLODTRANSFUSION

En blödning uppstår vid alla operationer, vilket är helt normalt. Men det kan i vissa fall vara nödvändigt med blodtransfusion. Om du inte vill motta blodtransfusion bör du tala om detta för din läkare i god tid före operationen.