

EFTER OPERATIONEN

Efter operationen svullnar knät och musklerna däromkring. Hur länge svullnaden varar varierar från person till person. För att motverka svullnaden är det väldigt viktigt att du rör på det opererade benet. Ju tidigare du kommer igång med att träna desto mer minskar svullnaden och tiden för din rehabilitering. Man räknar oftast med en rehabiliteringstid på upp emot ett år efter en knäprotesoperation, men vissa kan känna sig bra betydligt tidigare än så.

10 GODA RÅD TILL DIG SOM HAR GENOMGÅTT EN KNÄPROTESOPERATION

1. TA STÖD

De 5–6 veckorna efter operationen är ganska besvärliga och generellt behöver man en eller två kryckor under denna period. När du är hemma kan du ganska snabbt klara dig utan kryckor men kan behöva dem under en längre tid för aktiviteter utanför hemmet.

2. TRÄNA

Börja att träna upp rörligheten i ditt ben så fort som möjligt. Ju tidigare du påbörjar din träning desto snabbare kan du lämna sjukhuset och återfå din rörlighet. En regelbunden träning minskar även risken för att få blodpropp och andra komplikationer.

3. HÅLL KOLL

Benet kan svullna efter operationen. Om svullnaden blir värre och du blir öm och får feber, så kontakta ortopedmottagningen eller akutmottagningen för att utesluta blodpropp.

4. FÖRHINDRA KOMPLIKATIONER

Genom att ligga med fötterna i ett bekvämt läge och inte sitta och hänga med benet mer än nödvändigt kan du minska svullnaden. En stödstrumpa kan också lindra svullnaden i benet. Kom bara ihåg att sätta på stödstrumpan så snart du stiger upp på morgonen och rör på benen för att hålla igång blodcirkulationen.

5. UTESLUT INFEKTION

Det är ovanligt att operationsområdet blir infekterat men kontakta genast din

ortopedklinik om du får något av följande symtom: *rodnad, svullnad, smärta, läckage av sårvätska, feber.*

6. HÅLL GOD HYGIEN

Fortsätt att hålla en god hygien för att minska risken för sårinfektioner och andra komplikationer.

7. NÄR DU VILAR

Undvik att lägga en kudde under knäleden eftersom det kan hindra dig från att sträcka benet fullt ut.

8. KÖRA BIL

Att köra bil efter operationen är en omdömesfråga. Rekommendationen är att vänta cirka 6 veckor med bilkörning efter operationen, men du avgör själv när du är kapabel att köra bil eller något annat fordon på ett säkert sätt. Diskutera detta med din läkare om du är osäker.

9. BÖRJA JOBBA OCH ÅTERGÅ TILL VARDAGEN

Hur snabbt du kan återvända till ditt arbete eller fritidssysslor beror på din form och vilken typ av arbete eller aktiviteter det är. Känn efter och rådgör med din läkare.

10. VAR MED I SVENSKA KNÄPROTESREGISTRET

När du låter uppgifterna om din behandling finnas med i Svenska knäprotesregistret, ett Nationellt Kvalitetsregister, bidrar du till att förbättra vården vid knäprotesoperationer.

DIN REHABILITERING

Daglig gymnastik - få tillbaka styrkan

Under sjukhusvistelsen får du lära dig ett hemträningsprogram i samråd med en sjukgymnast, en träning som du ska fortsätta med efter att du har kommit hem. Följ träningsprogrammet så bra det bara går och träna helst 5–6 gånger per dag i ca 5–10 minuter.

Eftersom träningen kan göra ont till en början kan du använda värktabletter för att lättare komma igång. Diskutera detta med sjuksköterskan eller sjukgymnasten.

Om du engagerar dig i din träning och rehabilitering kan du snart börja gå som vanligt igen.

HEMTRÄNING

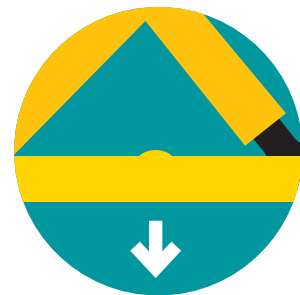
ÖVNING 1

1. Ligg på rygg.
2. Böj och sträck på foten, som pilarna visar.



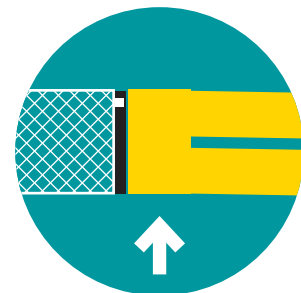
ÖVNING 2

Ligg på rygg. Pressa ner knät mot underlaget genom att spänna lårmuskeln. Håll kvar medan du räknar till tio, slappna sedan av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 3

Spänn stjärtmusklerna så att höfterna lyfter något från underlaget. Håll kvar och räkna till tio och slappna sedan av.



ÖVNING 4

Ligg på rygg. Böj det opererade benet så långt du kan och låt hälen vara kvar mot underlaget. Håll kvar några sekunder. Sträck sedan ut benet igen. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 5

Ligg på rygg med ena benet böjt. Lyft det andra benet något från underlaget och låt knät ska vara rakt hela tiden. Håll kvar och räkna till 10. Sänk sakta ner benet igen och slappna av. Upprepa X antal gånger.



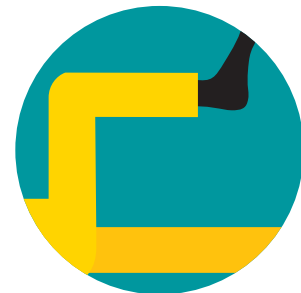
ÖVNING 6

Ligg på rygg. Böj benet mot magen, så långt du kan. Håll kvar några sekunder. Sträck ut benet och slappna av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 7

Ligg på rygg. Böj benet mot magen, så långt du kan. Håll kvar några sekunder. Sträck ut benet och slappna av. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 8

Sitt på en stol så att hela foten stödjer mot golvet. Dra foten bakåt med hälen mot golvet. Böj knät så mycket du kan och håll kvar lite. Skjut sedan foten framåt. Upprepa X antal gånger.



ÖVNING 9

Dra foten bakåt med hälen mot golvet. Fäll överkroppen framåt och res dig upp. Upprepa X antal gånger.



1.



2.

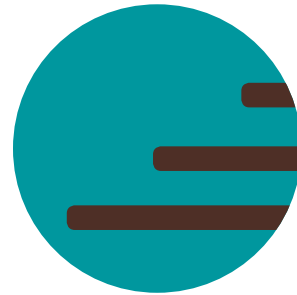
ÖVNING 10

Böj benet bakåt och uppåt så långt som möjligt. Upprepa X antal gånger.



TRAPPTRÄNING

Trapporna kan bli ditt träningsredskap. Den första tiden efter operationen kan du använda en speciell trappteknik för att träna knäna samtidigt som du enklare tar dig upp- och nedför ovanvåningar.



TRAPPTRÄNING UPPFÖR

Om du fått
en knäprotes:

1. Friska benet först
2. Sedan det opererade benet

Om du har fått
två knäproteser:

1. Starkaste benet först
2. Sedan det svagaste benet



TRAPPTRÄNING NEDFÖR

Om du har fått
en knäprotes:

1. Det opererade benet först tillsammans med kryckan
2. Sedan det friska benet

Om du har fått
två knäproteser:

1. Det svagaste benet först tillsammans med kryckan
2. Starkaste benet sist



Smärtlindring hemma

Fortsätt att äta värktabletterna som du har blivit ordinerad om de underlättar din rehabilitering. Försök att äta dem regelbundet under dagen. Kontakta din ortopedmottagning om du skulle vara i behov av att ta värktabletter oftare än vad som har ordinerats.

Hjälpmedel

Det är du själv som avgör ditt behov av hjälpmedel efter operationen. De första veckorna efter din operation kan du ta dig fram lättare med hjälp av två kryckor, därefter en krycka i ytterligare några veckor. Använd kryckorna så länge du upplever att du behöver det. Vissa kommuner lånar ut kryckor medan de måste köpas i andra.

Det bästa för knäleden är om man kan undvika att använda både förhöjnings- och påklädningshjälpmedel. Hjälpmedel som annars kan behövas är toalettförhöjning, förhöjningsdyna, badkarsbräda/duschstol, griptång eller strumppådragare. Om du upplever att du behöver något eller några av dessa hjälpmedel kan du kontakta din arbetsterapeut i kommunen i god tid före operationen för att diskutera och prova ut lämpliga hjälpmedel.

EVENTUELLA KOMPLIKATIONER

Tänk på hygien

Att operera in en knäprotes är en av våra vanligaste operationer. Ingreppet anses som säkert, men som med all kirurgi finns risk för komplikationer. Om du fortsätter att vara noga med hygien och kommer igång med träningen minskar du risken för komplikationer.

Tidiga komplikationer

Det opererade benet svullnar normalt efter operationen. Om dina ben och/eller fötter visar tecken på svullnad är det bra att ligga med fötterna i ett bekvämt läge och inte sitta och hänga med benet mer än nödvändigt. Det är viktigt att det opererade benet sätts i rörelse med hjälp av träning, vilket främjar blodcirkulationen i benet. Svullnaden kan även minskas genom att man lindar benet eller använder stödstrumpa. Kom ihåg att linda benet eller sätta på stödstrumpan så snart du stiger upp på morgonen. Om svullnaden blir värre, om du blir öm i vaden och får feber så ska du kontakta ortopedmottagningen eller akutmottagning för att utesluta att du har fått en blodpropp.

Angående infektion

Det är ovanligt att operationsområdet blir infekterat. Skulle en infektion uppstå kan det bli allvarligt eftersom det kan försämra operationens resultat och i värsta fall leda till en omoperation. Långvarig antibiotikabehandling eller såromläggningar är andra möjliga komplikationer. Kontakta genast din ortopedklinik om du får något av följande symtom:

- Ökad rodnad
- Ökad smärta
- Feber
- Ökad svullnad
- Läckage av sårvätska

TIDEN EFTER OPERATIONEN

Vad du kan förvänta dig

För 95 % av de patienter som har fått knäproteser fungerar proteserna väl 10 år efter operationen, för de flesta livet ut, utan behov av omoperation. De flesta patienters tidigare smärta och värk minskar och rörligheten och gångförmågan förbättras. Du kanske inte kan bestiga Mount Everest, men kan återgå till gamla aktiviteter som skogs promenader, cykling och yoga. Eller kanske upptäcka nya som golf, ridning eller dans. Det är dock viktigt att du gör dig införstådd med de risker som finns med knäprotesoperationer.

Tillbaka till ratten

Rekommendationen är att du kan återvända till din bilkörning tidigast sex veckor efter din operation. Vissa klarar att köra bil tidigare än så. Du vet bäst själv när du kan framföra ett fordon på ett trafiksäkert sätt.

Tillbaka till jobbet

Om du har ett lättare kontorsliknande arbete kan du, generellt sett, börja jobba igen efter 6–8 veckor. Har du ett tyngre arbete kan det ta 3-4 månader innan du är redo att börja jobba. Det är vanligt att man återgår till sitt arbete på deltid efter en knäprotesoperation.

Tillbaka till vardagen

Dina vanliga hushållssysslor kan du klara av ganska snart efter operationen, efter några veckor eller tidigare. Att promenera hyggligt obehindrat brukar gå bra efter några månader. Om du vill ge dig på mer ansträngande aktiviteter kan det ta upp emot ett år innan det går problemfritt. Testa dig fram.