

# INNAN OPERATIONEN

Du kan känna dig orolig för din operation, vilket är helt normalt. En operation kan vara det viktigaste man gör i sitt liv, så för att du ska känna dig trygg behöver du vara påläst. Sätt dig därför in i operationens förberedelser, risker och praktiska råd och tveka aldrig att kontakta din ortopedklinik om du undrar något.

## 10 GODA RÅD TILL DIG SOM SKA GENOMGÅ EN KNÄPROTESOPERATION

---

### 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](http://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.

## ***HUR FÖRBEREDER JAG MIG?***

### **Träning inför operationen**

Börja träna redan före operationen för att behålla så god funktion som möjligt i knäleden. Träningen motverkar stelhet och gör att du lättare kan få tillbaka styrkan i benet efter operationen. Träna helst 5-6 gånger per dag i ca 5-10 minuter. Under avsnittet "Efter operationen" finns de övningar som är viktiga att göra inför och efter en knäprotesoperation.

### **Förberedelser i hemmet**

Placera de saker du dagligen använder lätt tillgängliga och ta gärna bort lösa mattor. Du kan behöva en stabil stol, det är extra bra om den har armstöd.

### **Hjälpbehov efter operationen**

Planera inför din hemkomst redan innan operationen. Om du är i behov av hjälp hemma, med städning och inköp till exempel, kan du kontakta biståndshandläggaren i din kommun.

### **Till dig som är rökare**

Forskning visar att ett rökuppehåll i samband med operationen minskar risken för komplikationer med 50 %.\* Om du fimpas 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, en rökavvänjningssjuksköterska ger dig motiverande samtal under operationens planering.

\*Läs mer på: [www.enrokfrioperation.se](http://www.enrokfrioperation.se) och kontakta de specialutbildade sjuksköterskorna/ rökavvänjarna i ditt landsting.

### **Om hygien**

Genom att hålla en god hygien minskar du infektionsrisken vid operationen. Inför operationen behöver du därför duscha med ett antibakteriellt medel enligt de instruktioner du får vid inskrivningen. Sjukvårdspersonal kan hjälpa dig med duschningen. Undvik att få duschmedlet i ögon och öron eftersom det är slemhinneirriterande. Om du har hudproblem, t.ex. allergi och eksem, bör din läkare känna till detta. Kroppssmycken och lösa smycken samt påbyggda naglar är inte lämpliga att bära under operationen.

### **Angående bedövning**

Operationen görs vanligen med ryggbedövning, med eller utan sömnmedel. Det är upp till dig själv om du vill vara vaken eller inte under operationen - ett beslut du fattar tillsammans med narkosläkaren. Om ryggbedövning inte anses lämpligt kan det bli aktuellt med nedsövning.

## ***SJUKHUSVISTELSEN***

### **Vad händer när jag kommer till sjukhuset?**

På avdelningen blir du mottagen av den personal som ska ta hand om dig. Du kommer att få information om rutiner på avdelningen och de praktiska förberedelserna som skall göras före operationen.

För att minska risken för blodpropp kommer du att behandlas med blodförtunnande medicin i samband med operationen.

### **Smärta**

Hur ont man har efter en operation varierar från person till person. För att förebygga och lindra smärtan ges smärtstillande medicin kontinuerligt under dygnet och dosen justeras efter hur ont du har. Att bli helt smärtfri är svårt, men mycket kan göras för att smärtan ska bli uthärdlig.

När du har ont tenderar du att hålla dig stilla, vilket kan öka risken för blodpropp i ben och lungor. Detta kan du själv motverka genom att börja röra på benen så tidigt som möjligt. Att träna benen främjar även sårhäkning.

## ***SÅ BIDRAR DU TILL EN BÄTTRE VÅRD***

När du låter uppgifterna om din behandling vara med i Svenska knäprotesregistret är du med och utvecklar vården kring knäprotesoperationer.