

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.