

# Knäledsprotres

Information om operation med konstgjord knäled



ORTOPEDKLINIKEN | ÖSTERSUNDS SJUKHUS

# Välkommen till ortopedien Östersunds sjukhus

## Läsinstruktion

Den här broschyren innehåller information om din knäoperation. Det är viktigt att du läser den. Ett gott slutresultat av operationen bygger på att du deltar aktivt i rehabiliteringen och arbetar tillsammans med oss, såväl före som efter operationen. När du läst broschyren hoppas vi att du känner dig välinformerad och trygg. Det är dina förväntningar på operationen och operationsresultatet som är den kanske viktigaste faktorn för hur du kommer att uppleva ditt knä och knäfunktion efter operationen och rehabiliteringen. Vetenskapligt gjorda undersökningar efter knäprotesoperationer visar att ungefär var femte person som genomgår en knäprotesoperation inte upplever att resultatet efter operationen motsvarar alla förväntningar de haft på knäets funktion innan operationen gjordes. Det är därför av största vikt att du fått framföra och diskutera dina förväntningar på din knäfunktion med din läkare och sjukgymnast/fysioterapeut.

Broschyren är uppdelad i fyra avsnitt så att du på ett enkelt ska hitta den information som berör den del i processen som du befinner dig i;

- Allmän information
- Inför inskrivningen
- Inför operationen
- Efter operationen

## Arbetsgrupp

Christina Larsson, sjuksköterska  
Kristian Haglund, operationskoordinator  
Lena Olofsson, sjukgymnast  
Nils Axrup, överläkare ortopedi

Reviderad 2020-09-11

## Innehållsförteckning

Välkommen till ortopederna Östersunds sjukhus.....	2
Läsinstruktion .....	2
Innehållsförteckning.....	3
Allmän information .....	5
Vad är artros? .....	7
Operation .....	7
Operationskoordinator .....	7
Förväntan och resultat .....	8
Rehabilitering i samband med operation .....	9
Risker och komplikationer .....	9
Till dig som är rökare .....	10
Förberedelser.....	11
Vårdgaranti .....	11
Inför inskrivningen .....	12
Stöd och hjälp från kommunen .....	12
Inför operationen.....	13
Boka tid för uppföljning.....	13
God hygien – dusch .....	13
Fasta – det här får du äta och dricka .....	13
Medicin .....	14
Läkemedel inför operation .....	14
Packning.....	14
OBS.....	14
Din tid på ortopedavdelningen.....	14
Smärta .....	14
Kvalitetsregister .....	15
Efter operation.....	16
Att tänka på.....	16
Smärta .....	16
Operationsdagen .....	16
Dagen efter operationen.....	16
Hemgång .....	17
Efter sjukhusvistelsen .....	19



## Minneslista inför operationen

### Så fort som möjligt

- Läs igenom broschyren
- Utifrån överenskommelse med ortopedläkare:
  - Ev. sluta röka
  - Ev. gå ner i vikt
  - Ev. kontakta hälsocentral för optimering av t.ex. blodtryck eller diabetes
- Kontakta sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral för köp av kryckor
- Börja träna med dina kryckor
- Planera hur du tar dig till och från sjukhuset
- Fundera över hur du klarar dig i hemmet efter operationen. Ta bort mattor, lägg fram saker du behöver, ordna en stabil stol

### Inför inskrivningsbesöket

- Läs igenom broschyren noggrant.
- Ta blodprover och EKG
- Fyll i hälsodeklarationen
- Köp Descutansvamp.

### Inför operation

- Ta BAS-test enligt anvisning
- Sluta ta läkemedel som du blivit informerad om att göra uppehåll med
- Ordna med transport till och från sjukhuset

### Dagen före operation

- Tvätta dig med Descutan, även håret, morgon och kväll.
- Fasta från kl 24.00 natten mot operationsdagen.

### Operationsdagen

- Tvätta dig på morgonen med Descutan, tvätta inte håret

#### Packlista till avdelningen

- Eventuella mediciner och aktuell medicinlista.
- Toalettartiklar.
- Stadiga skor med hälkappa.
- Informationsbroshyren och träningsprogrammet.
- Kryckor eller rollator – namnmärkta.
- Legitimation och pengar/kontokort för att kunna ta ut nya recept.





## Allmän information

### Vad är artros?

Knäleden är en led där ledytorna rör sig i flera riktningar. För att leden ska kunna röra sig mjukt och friktionsfritt är ledytorna beklädda med brosk. Om ledbrosket skadas uppstår artros eller så kallad ledsvikt. Orsaken till att ledbrosket skadas är oklar. Ålder, ärftlighet, knäåkommor i barndomen och benbrott i anslutning till knäleden kan spela in. Även ledgångsreumatism och infektion kan angripa ledbrosket.

*För mer ingående information om artros hänvisar vi till 1177.se.*

Om smärtan och värken blir för besvärande, kan det vara aktuellt att överväga en knäledsoperation. Operationen innebär att den sjuka leden byts ut mot en konstgjord knäled, en knäprotes.





### Operation

Vid operationen läggs snittet framtill på knäet. Det innebär att känseln kan bli påverkad i anslutning till ärret efter operationen. Detta går tyvärr inte att undvika, men känseln brukar med tiden återkomma något. Benets form sågas om så att protesdelarna passar mot varandra. Ledbandens funktion är viktig för att få ett stabilt knä. Om benet p.g.a. artros är krokigt kan det efter operationen upplevas som att benet blivit längre, denna känsla beror vanligtvis på att det krokiga benet blir rakare och avståndet mellan höftkulan och foten återställs till det normala.

*För mer ingående information om operationen hänvisar vi till gångbar.se.*

### Operationskoordinator

Om du har några frågor om din operation som inte besvaras i broschyren, ring till operationskoordinatören på tel. 063-15 40 75, följ telefonsvararens instruktioner, du blir sedan uppringd.

		<p><b>Total knäledsprotes</b></p> <p>En total knäledsprotes består av två, ibland tre delar, en övre metalldel på lårbenet, en glidyta av plast på underbenet och ibland en plastdel till knäskålen. Ditt knä tål full belastning direkt efter operationen.</p>
		<p><b>Halv knäledsprotes</b></p> <p>En "halvprotes" kan övervägas om ledbrosket är påverkat inom en begränsad del av knäleden (insidan). Då ersätts halva delen av underbenets och lårbenets ledyta. Ditt knä tål full belastning direkt efter operationen.</p>

## Förväntan och resultat

Funktionen i en ledprotes kan aldrig motsvara en frisk knäled. Böjformågan i ett opererat knä är inte lika god som i ett friskt knä. Målsättningen är att kunna böja så bra att det går att ta på skor och strumpor, gå i trappor, resa sig från en stol och cykla. Vissa personer har dock benägenhet att stelna efter operation eller vid skador i leder, och då kan det vara svårt att nå dessa mål.

Efter operationen upplever de flesta personer att det är obehagligt eller omöjligt att stå på knä. Prova gärna med polstrade knäskydd vid knästående.

Ett knä med friskt ledbrusk är ”tyst”, medan ett protesopererat knä kan ge klickljud i vissa rörelser. Det beror på att ledbrusk är mjukt och smidigt, medan protesknät består av ytor av metall och plast som kan ge dessa klickljud.

Målsättningen med operation är att minska värk och smärta. Efter operation blir de flesta klart förbättrade efter läkning och rehabilitering. Det är dock inte ovanligt att värk eller smärta kan uppkomma efter ansträngning även efter en ledprotesoperation. Möjligheten till idrottsaktiviteter är begränsade med ledprotes. Om detta är aktuellt för dig bör du diskutera med din ortopedläkare före operationen.

**Det kan ta upp till ett år innan du når full funktion i ditt opererade knä, vilket kräver stor insats i form av träning.**

Uppföljning och utvärdering av knäprotesoperationer sker kontinuerligt via data från vårt nationella kvalitetsregister. Mätningar visar att ungefär 5% av knäprotesopererade får problem med sitt knä inom 2 år, vilket resulterar i en ny operation eller behandling som kräver sjukhusvård.

## Rehabilitering i samband med operation

**Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar såväl tiden för hemgång som slutresultatet.**

Du får komma upp och gå samma dag som du opererats och ska dagen därpå träna rörlighet i ditt opererade knä enligt instruktioner från sjukgymnasten/fysioterapeuten. Räkna med att du åker hem dagen efter operationen och att du ordnar din hemresa själv.

## Risker och komplikationer

Cirka fyra av fem som opererats med knäledsprotes anger att de är nöjda eller mycket nöjda efter operationen. Det innebär att uppemot var femte patient inte blir nöjd. Detta beror i en del fall på felaktig träning, för höga förväntningar eller att man drabbats av en komplikation.

Efter 10 år har endast cirka 5 % behövt opereras om och efter 20 år cirka 15 %. Är man yngre och mer aktiv så har protesens kortare livslängd och risken blir större att man behöver opereras om senare i livet.

Att operera in en knäledsprotes räknas som en stor men säker operation. Precis som vid andra operationer innebär detta en påfrestning på kroppen och en viss risk för

komplikationer t.ex. hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke, proppar i benen eller lungorna. Dessa komplikationer är ovanliga men kan vara allvarliga. Risken att drabbas beror i stor utsträckning på vilka sjukdomar man har innan operationen.

De vanligaste komplikationerna är:

**Kvarstående smärta:** I en del fall har man fortfarande smärta och värk från sitt knä efter operationen. Det är egentligen ingen komplikation men den vanligaste orsaken till att man inte är nöjd efter en knäledsprotos. Det är ofta svårt att hitta någon behandling för det.

**Infektion:** En allvarlig men också ovanlig komplikation som drabbar ca 1-2%. Om en infektion går på djupet blir den svår att behandla p.g.a. det främmande materialet som man har i knäleden. För att behandla en djup infektion krävs ofta flera omoperationer och långvarig antibiotikabehandling. I värsta fall måste man ta ut den infekterade knäprotesen för att få infektionen att läka ut och i ett senare skede operera in en ny protos.

Övervikt, rökning, diabetes, reumatoid artrit samt infektion i andra delar av kroppen ökar risken för infektion betydligt.

**Lossning/plastslitage:** En konstgjord led har begränsad livslängd och kan slitas ut och/eller lossna. Tack vare bättre proteser och operationsteknik har resultaten förbättrats med åren.

## Till dig som är rökare

Aktuell forskning visar att rökare löper betydligt högre risk än icke-rökare att drabbas av komplikationer i samband med operationer. För att få genomgå en planerad operation vid ortopedkliniken på Östersunds sjukhus krävs rökstopp minst 6 veckor före och minst 6 veckor efter operationen. Om du slutar röka eller gör uppehåll före operationen minskar risken för hjärt- och kärlkomplikationer. Sårhäkningsgången går snabbare och infektionsrisken minskar. För att hjälpa dig med rökavvänjningen kan vi skicka remiss till rökavvänjningsenheten på din hälsocentral. Se även [www.enrokfrioperation.se](http://www.enrokfrioperation.se).

## Förberedelser

### Hjälpmedel

Efter operationen är du i behov av kryckor, vilka du får köpa själv. Det är därför viktigt att du i god tid före din operation tar kontakt med sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral för att få kryckor utprovade. Se till att du tränar med kryckorna före operationen. Du kan gå med rollator om du föredrar det. Se i så fall till att ha införskaffat och tränat med den i god tid innan operationen.

### Förberedelser i hemmet

Du behöver även planera och förbereda i god tid inför att du kommer hem från sjukhuset och är nyopererad. Exempel på vad du behöver tänka på:

- Placera de saker du använder dagligen där du lätt når dem
- Ta bort lösa mattor för att undvika risken att du snubblar och faller
- Du kan behöva en stabil stol, gärna med armstöd
- Kolla om det finns möjlighet för anhöriga eller någon annan att hjälpa dig under den första tiden hemma
- Om du inte har någon som hjälper dig, se till att du har mat och andra livsmedel hemma, handla hem, laga till och frysa in mat
- Kolla med livsmedelsaffären om det går att beställa varor för hemleverans
- Behöver du hjälp med städning av hemmet, kolla om det finns städbolag du kan anlita en tid efter operationen

Har du behov av hemtjänst eller utökad hjälp tar du kontakt med kommunens biståndshandläggare.

### Vaccination

Om du tänker vaccinera dig är det inte lämpligt att göra det innan operationen då du kan få influensaliknande symptom. Det bör gå ca två veckor mellan vaccinationen och operationen.

### Vårdgaranti

Du har rätt att opereras inom 3 månader från det att du bekräftat att du vill opereras, om Region Jämtland Härjedalen inte kan erbjuda en operationstid innan dess kan du vända dig till andra vårdgivare för att få hjälp med din operation. Det är sällan skadligt att vänta längre än 3 månader till operationen, för många tar det lång tid att förbereda sig mentalt och praktiskt inför operationen.

## Inför inskrivningen

Du kallas till ett inskrivningsbesök inför din operation. Detta besök är till för att förbereda dig inför den kommande operationen. Innan inskrivningen skall prover, EKG och blodtryck vara tagna samt att hälsodeklarationen ska vara ifylld.

Vid inskrivningsbesöket träffar du läkare, sjuksköterska, sjukgymnast/fysioterapeut och narkosläkare. Ibland krävs komplettering med röntgen eller andra undersökningar. Det är viktigt att du tar del av den information som skickats ut i förväg för att besöket skall bli så bra som möjligt.

Reservera en hel dag för inskrivningsbesöket då det kan bli en del väntan.

Detta måste vara gjort inför inskrivningen:

- Ta blodprover, EKG och blodtryck!
- Fyll i hälsodeklarationen!

## Stöd och hjälp från kommunen

Behöver du ansöka om exempelvis hemtjänst kan du kontakta kommunens biståndshandläggare. Där får du information om den hjälp kommunen har ansvar för och vid behov boka in datum för hembesök någon dag efter att du kommit hem från sjukhuset.

**Om något av följande tecken/symtom uppstår innan operationen ber vi dig omgående kontakta vår operationskoordinator (se föregående sida):**

- Infektion (även tandinfektion)
- Sår eller vätskande eksem, även till synes små eller enkla sår.
- Rodnad i ljumskar eller under bröstet
- Feber
- Nyttillkomna besvär med vattenkastningen
- Andra nyttillkomna medicinska besvär (diabetes, högt blodtryck m.m.)

**Om något av detta inträffar kväll eller helg direkt inför operationen kan du istället kontakta ortopedavdelningen, tfn 063-15 34 89**

## Inför operationen

### Boka tid för uppföljning

Innan operationen tar du själv kontakt med sjukgymnasten/fysioterapeuten på din hälsocentral och bokar tid för uppföljning ca två veckor efter operationen. Efter tre månader görs ytterligare en uppföljning via sjukgymnast/fysioterapeut på hälsocentralen.

### God hygien – dusch

För att minska antalet bakterier på huden och på så vis minska infektionsrisken ska du duscha med ett bakteriedödande medel vid tre tillfällen före operationen. Medlet du ska använda heter Descutan och du köper det på apotek, det räcker att köpa ett paket. De patienter som går hemifrån direkt till operation erhåller ytterligare Descutansvampar av inskrivningssjuksköterskan. Descutan är slemhinneretande, undvik därför att få medlet i ögon och öron. Om du har hudproblem som till exempel allergi eller eksem, diskutera detta med ansvarig läkare.

*Första duschen:* utförs på morgonen dagen före operationen. Du tvättar då hela kroppen med Descutansvampen och schamponerar håret med Descutanschampo. Tvätten genomförs som "dubbeldusch" (genomför tvättproceduren två gånger i samma duschning) dvs du tvålar in och sköljer av, tvålar in igen och sköljer av innan du torkar dig. Använd ren handduk. Efter duschning tar du på dig rena kläder.

Observera att du efter dusch och hårtvätt ej får smörja in huden, använda hårprodukter eller dylikt då det tar bort effekten av Descutan.

*Andra duschen:* Utförs på kvällen före operationen på samma sätt som den första duschen, bädda rent i sängen.

*Tredje duschen:* Utförs på operationsdagens morgon med samma förfaringssätt som de tidigare duscharna men utan hårtvätt.

Kroppssmycken eller lösa smycken får inte bäras under operationen, inte heller lösnaglar. Du får inte använda kosmetika och parfym på operationsdagen. Läppar och nagelbäddens färg talar till viss del om för oss hur du mår under narkosen, därför är det viktigt att inte använda läppstift och nagellack denna dag.

### Fasta – det här får du äta och dricka

Du får inte äta efter klockan 24.00 kvällen före operationen. Din operation kommer att strykas om du har ätit efter 24.00. Däremot kan och bör du dricka klara drycker

såsom vatten, saft, äpplejuice, kaffe och te (gärna med socker men utan grädde och mjölk) fram till två timmar innan din ankomsttid till operation (inneliggande patienter får dricka fram till 05.00 oavsett operationstid). Apelsinjuice är inte klar dryck.

## Medicin

Om du har mediciner som till exempel insulin, ögondroppar, inhalationsläkemedel eller Parkinsonmedicin, ber vi dig ta med dem när det är dags för operationen.

## Läkemedel inför operation

Du ska ta alla dina läkemedel fram till och även på operationsdagens morgon, med vissa undantag. **Se specifikt blad som du fick med kallelsen.** Var noggrann med att på hälsodeklarationen ange alla mediciner du tar, även naturmedel!

**OBS! Utsättning av Waranmedicin sköts av behandlande läkare. Ta med din ordinarie Waranlista.**

## Packning

Begränsa packningen till en väska eftersom patientrummen har begränsade utrymmen. Ta med bekväma skor med hälkappa som sitter stadigt på foten.

Du kan låna kläder på avdelningen, men du får gärna använda dina egna, ta gärna rymliga kläder då benet ibland kan svullna och förbandet tar plats.

Lämna värdesaker och smycken hemma. Tänk på att du kan behöva hämta ut mediciner inför hemresan, ta därför med kontokort eller kontanter. Du ansvarar själv för nyckeln till ditt värdeskåp.

## OBS

Dofter som parfym, rakvatten och andra doftande hudvårdsprodukter får ej användas på sjukhuset. Blommor är ej tillåtna på vårdavdelningen och ej heller nötter.

## Din tid på ortopedavdelningen

Alla patienter bedöms individuellt när de är hemgångsklara, de flesta kan åka hem dagen efter operationen.

## Smärta

Efter operationen kommer du sannolikt att ha ont, i synnerhet vid rörelseträning och uppegående. Diskutera smärtlindring med din sjuksköterska på avdelningen.

## Kvalitetsregister

Vård som utförs hos oss registreras i olika nationella forsknings- och kvalitetsregister. Uppgifterna samlas in från dig och patientjournalen – och får bara användas för att utveckla vårdens kvalitet, ta fram statistik samt för forskning. Registren gör det också möjligt att följa upp behandlingsmetoder och omvårdnad. Din medverkan i registren är frivillig och påverkar inte den vård du får. Om du inte vill delta, så måste du själv meddela det.

Ortopedkliniken i Östersund är ansluten till Svenska Knäprotesregistret, som är ett nationellt kvalitetsregister med målsättning att förbättra vårdkvaliteten och optimera operationsresultaten. Det innebär att du före operationen ombeds fylla i ett frågeformulär om dina besvär. När det gått ett år efter operationen får du fylla i ett nytt frågeformulär och samma formulär efter sex år. Uppgifterna registreras i Knäprotesregistret. Information om Knäprotesregistret se nedan.

Mer detaljerad information om hur dina uppgifter hanteras och om dina rättigheter finns att läsa i 1177 Vårdguiden: [1177.se/kvalitetsregister](https://www.1177.se/kvalitetsregister).

## Efter operation

### Att tänka på

Det är viktigast att träna sträckning och böjning i knäet efter operationen. Mycket korta promenader går bra. Längre promenader kan orsaka ökad smärta och svullnad i ditt nyopererade knä.

### Smärta

För att du ska kunna träna rörlighet i ditt knä är det viktigt att du tar smärtlindrande läkemedel även om smärtan är acceptabel i vila.

Knäet är en smärtekänslig led. Under operationen har du full bedövning och känner bara viss beröring men ingen smärta. När bedövningen går ur efter operationen går det inte att få total smärtfrihet. Det är viktigt att ha en dialog med ansvarig sjuksköterska på avdelningen och informera tidigt när behovet av smärtlindring uppstår. Detta för att kunna utföra den träning som är så viktig för slutresultatet av din operation. Det är mycket viktigt att komma igång fysiskt efter operationen och din träning gör också att svullnaden minskar och smärtan avtar. Även efter tiden på sjukhus behövs smärtlindring för att värk inte ska hindra din träning. En bra start minskar risken för propp och svullna ben och främjar dessutom sårhäkning.

### Operationsdagen

Efter operationen övervakas du på uppvakningsavdelningen innan du kommer till ortopedavdelningen. När du kommit till avdelningen får du komma upp, stå och gå med avdelningspersonal, detta är viktigt för blodcirkulationen och andningen. När bedövningen släppt är det viktigt att du börjar med fottramp vilket också är bra för blodcirkulationen.

### Dagen efter operationen

Specifik rörelseträning av ditt nyopererade knä påbörjas dagen efter operationen enligt instruktioner från sjukgymnasten/fysioterapeuten och du fortsätter gå och ska då använda 2 kryckor (eller rollator om det är det du använt tidigare). Det är viktigt att du så snabbt som möjligt börjar träna med det gånghjälpmedel som du kommer att använda hemma.

Du ska försöka att tvätta och klä dig själv inne i badrummet. Måltiderna intas sittande på stol och inte i sängen, detta är en viktig del av din rehabilitering. En kontrollröntgen görs på ditt knä.

Målsättningen för hemgång är att kunna böja och sträcka i knäet och att träna enligt träningsprogrammet, klara den personliga hygien, gå med 2 kryckor eller rollator och vara införstådd med teknik vid trappgång. Sjukgymnasten/fysioterapeuten ger dig instruktioner om vad du ska tänka på efter din knäoperation.

## Hemgång

Alla patienter bedöms individuellt när de är hemgångsklara. Bedömningen görs av det team som jobbar runt dig och som består av läkare, sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska. Sjuksköterskan ser till att smärtlindring, andning, social planering m.m. fungerar tillfredsställande innan hemgång. Sjukgymnasten/fysioterapeuten bedömer när du klarar din träning och är tillräckligt mobiliserad för att kunna åka hem och fortsätta din träning hemma. Läkaren gör den slutgiltiga medicinska bedömningen.

Under vårdtiden har du möjlighet att ställa frågor till läkare, sjukgymnast/fysioterapeut och sjuksköterska. Vid utskrivningen får du recept på medicin, remiss till distriktssköterska (för att ta stygn eller agraffer) samt eventuell sjukskrivning.

**Det är viktigt att du förstår att det är din motivation och ditt deltagande i träningen som påverkar såväl tiden för hemgång som resultatet på sikt.**

**Före hemfärd ber vi dig kontrollera följande:**

Att du har haft ett samtal med läkare.

Att du har fått E-recept och att du löst ut medicinerna på apoteket.

Att du har fått remiss till distriktssjuksköterska och skriftlig sårvårdsinformation.

Att undersköterska/sjuksköterska har tittat på operationsförbandet.

Att du har fått tillbaka egen medicin om du lämnat den till sjuksköterskan.

Att du har fått eventuellt sjukintyg.

Att du har fått alla dina frågor besvarade.

## Trappträning

### När du går uppför trappor:

1. Det friska benet först.
2. Sedan det opererade benet.
3. Kryckan sist.



### När du går nedför trappor:

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



## Efter sjukhusvistelsen

### Boka tid för uppföljning

Tag själv kontakt med din hälsocentral för att boka tid för borttagning av stygn/agraffer och sårkontroll ca två veckor efter operationen, förslagsvis i samband med ditt besök till sjukgymnast/fysioterapeut.

### Komplikationer

Risken för komplikationer är ganska liten. En inopererad protes är emellertid alltid infektionskänslig och du bör vara uppmärksam om du får infektioner. Om du har en envis infektion ska du söka läkare, eller vid tandinfektion sök tandläkare. Tala om att du har en knäprotes inopererad. Det ska inte rinna vätska från operationssåret efter att du skrivits ut från sjukhuset.

**Om detta eller andra sårproblem uppkommer ska du snarast kontakta ortopedmottagningen (063 - 15 40 75 alternativt via växeln 063 – 15 30 00).**

En vanligare komplikation i anslutning till operationen är blodpropp i benet. Risken minskas genom att du får blodförtunnande medel i 10 dagar efter operationen. Du kan själv även minska risken för blodpropp genom att vara uppe och gå korta sträckor vid flera tillfällen under dagen och att göra de övningar som sjukgymnasten/fysioterapeuten visat dig. Dessa övningar är även av största vikt för att få en acceptabel rörlighet i det opererade knäet.

### Viktigt att tänka på efter knäoperationen

De flesta vill gärna så snabbt som möjligt återgå till normal livsföring när de kommit hem från sjukhuset. Det är viktigt att du inte gör för mycket för tidigt. Den nya knäleden måste få läka utan alltför stora påfrestningar. Då blir resultatet av operationen bra också på längre sikt.

- Du ska träna rörlighet i knäet enligt det träningsprogram du fått. Svullnad försämrar rörligheten i knäet och svullnaden minskar vid vila och högläge.
- Det är normalt att knäet är svullet och varmt en längre tid efter operationen men det ska successivt avta med tiden. Värmeökningen kan finnas kvar upp till 12 månader och svullnaden upp till 6 månader.
- Gång med 2 kryckor eller annat gånghjälpmedel rekommenderas i 6 veckor eller kortare tid om uppföljande sjukgymnast/fysioterapeut bedömer det lämpligt.
- Det går bra att ligga på den opererade sidan när sårsmärtan tillåter och det känns bra.

- Slutresultatet av en operation med ny knäled märks först ett år efter operationen.

### **Bilkörning**

De första sex veckorna efter knäoperationen är det av säkerhetsskäl inte lämpligt att köra bil eftersom muskulaturen ej är helt läkt.

### **Lämpliga fritidsaktiviteter**

- Promenader är lämplig träning i senare skede. Flera korta promenader är bättre än en lång.
- Cykling, simning, golf och längdåkning på plan mark är bra träning som kan utföras om knäfunktionen efter operationen upplevs så bra att man önskar prova dessa motionsformer.

### **Olämpliga fritidsaktiviteter**

- Löpning eller utförsåkning på skidor är inte lämpligt.
- Tänk på att använda korrekt lyftteknik vid tyngre lyft.

### **Samliv**

Efter en knäprotesoperation kan du ha ett normalt samliv.

### **Träningsprogram**

Fortsätt göra övningarna i programmet 2-3 gånger/dag.

Det är viktigt att du tränar dagligen så att du uppnår god rörlighet i det opererade knäet och får tillbaka styrkan så fort som möjligt.