

Vejledning til artroskopi (kikkertoperation i knæled)

Ved skader i knæet er det ofte nødvendigt at foretage en kikkertoperation. Det er hyppigst for at efterse og behandle skader på menisken. Der kan også være skader, der enten ikke kan behandles eller kræver behandling under fuld bedøvelse.

VIGTIGT: HVIS DU INDTAGER MEDICIN, BEDES DU INFORMERE OS HURTIGST MULIGT!

Forberedelse:

- Er knæet behåret, skal du barbere forsiden af knæet med en elektrisk barbermaskine dagen før (undlad at bruge skraber pga. risiko for sår/rifter)
- **På operationsdagen må der ikke være sår, rifter eller eksem på huden** (så må operationen udsættes).
- **Vask huden godt hjemmefra i desinficerende sæbe. Vask ca. 3 min. -sæben skal skumme. Skyl godt og tør med ren køkkenrulle.**
- **På operationsdagen må du spise og drikke normalt. Du skal ikke faste.**
- Tag løst tøj på/med, og evt. et par ekstra underbukser/trusser, da de kan blive våde af skyllevæsken, vi bruger under operationen.
- Inden operationen får du smertestillende- og afslappende medicin
- **Du skal sørge for hjemtransport pr. bil som passager.**

Operationen:

Operationen foregår i lokalbedøvelse. Bedøvelsen kan vare i ca. 2 timer. Selve indgrebet tager ca. 30 minutter, og foregår gennem 2 ca. 1 cm huller. Disse lukkes efterfølgende med et enkelt sting. Du kan følge med i operationen på en tv-skærm. Du skal afsætte ca. 45 min. i alt.

Under operationen skylles knæet med sterilt saltvand, og kan derfor være lidt hævet. For at modvirke yderligere hævelse/blødning, lægges en stram, elastisk forbindelse på benet.

Efterbehandling:

Du må støtte på benet straks efter operationen, men hold dig i ro de første par dage.

Det første døgn bør du sidde højt med benet med en pude under knæet. Kom evt. ispose på knæet, det kan virke smertelindrende. Hver ½ time skal du lave 20 venepumpe-øvelser (bøj og stræk ankelleddet). Du får desuden udleveret et optræningsprogram.

Forbinding:

Fjernes efter 48 timer, og du må gå i brusebad. Vask knæet dagligt i desinficerende sæbe, tør med rent håndklæde og påsæt plaster. Trådene fjernes på klinikken efter ca. 2 uger.

Smerter- og smertebehandling:

Du medgives recept på tabl. Ibuprofen 600 mg, som tager smerter og modvirker irritation/hævelse i knæet. Du skal tage dem i 5 dage, 3 gange dgl., *også selv om du ikke har smerter*, da tabletterne også fjerner hævelse fra knæet, og det hjælper til et bedre efterforløb.

Knæet vil normalt gøre ondt en uges tid – men specielt det første døgn. Knæet vil være hævet 3-6 uger efter operationen - af og til længere. Der kan i få tilfælde opstå en større væskeansamling i knæet, som spænder og giver smerter. Hvis det er tilfældet, skal knæet punkteres.

Omkring indstikstederne er der hævelse i længere tid (ca. 3 mdr.), og det er ubehageligt at ligge på knæet i den periode. Der kan komme lidt føleforstyrrelse. Der er en lille risiko for infektion i knæet, en lille risiko for årebetændelse i underbenet, og at man får en ny meniskskade. Resultatet af operationen afhænger af skaden. Ved simple meniskskader bliver 60-80 % helt symptomfri. 5-10 % af alle opererede risikerer at få en ny skade.

Komplikationer:

Ring til os/lægevagten 1813, hvis:

- det bløder igennem eller forbindingen bliver våd.
- der opstår rødme, varme, hævelse og/eller der er tiltagende smerter og feber.
- der opstår større væskeansamling (som nævnt ovenfor)
- der opstår hævelse og spænding i læggen

Sygemelding:

Som regel omkring en uge, men afhænger af dit erhverv.

Sport:

Sportsaktiviteter kan oftest genoptages efter 4-8 uger, afhængig af skadens omfang.

Bilkørsel:

Du må køre bil, når du selv føler, det er forsvarligt.