



Till dig som ska genomgå en knäplastikoperation på Ortopedkliniken

Datum:

Tid:

Övrigt:



Cario S:t Görans Sjukhus

DEN NYA TIDENS SPECIALISTVÅRD

VÄLKOMMEN TILL DEN NYA TIDENS SPECIALISTVÅRD.

Alla har rätt till bra vård. Tack vare vårdvalet som började gälla i januari 2009 har du nu möjlighet att själv påverka ditt val av vårdgivare.

Capio S:t Görans Sjukhus har en välrenommerad ortopedklinik med stor erfarenhet av knä- och höftledsoperationer. Vår filosofi är att följa dig som patient från sjuk till frisk på ett nära och mer personligt plan.

Hos oss är din hälsa i goda händer.

Varmt välkommen till Capio S:t Görans Sjukhus.



Tobias Wirén
verksamhetschef

Innehåll

Välkommen till Ortopedkliniken	4
Före operationen	5
Att-göra-lista	5
Faktorer som kan påverka din inplanerade operation	5
Ordna hemma	5
Inskrivningsbesök	5
Personlig hygien	6
Några tips inför operationen	6
Fasta inför operationen	7
Ta med till sjukhuset	7
På sjukhuset	8
Måltider på vårdavdelningen	8
Operationsdagen	9
Bedövning under operation	9
Operationen	9
Efter operationen på uppvakningsavdelningen	10
Åter på vårdavdelningen	10
Dagen efter operation	10
Dagarna fram till utskrivning	11
Dags för utskrivning	12
Några råd för att motverka svullnad	12
Sjukskrivning	13
Återbesök	13
Efter hemgång	14
Träning hos sjukgymnast	15
Framtiden	15
Komplikationer/Varningssignaler	16
Tecken på infektion	17
Andra komplikationer/Varningssignaler	17
Telefonnummer	18
Träningsprogram	19

Välkommen till Ortopedkliniken!

Nu när din operation är planerad önskar vi att du tar del av vår skriftliga information rörande vistelsen hos oss. Läs igenom broschyren hemma i lugn och ro, be gärna en anhörig att läsa den. Tag med dig broschyren till inskrivningsbesöket och till vårdavdelningen inför din operation.

Inför din operation kommer det att bokas ett inskrivningsbesök och eventuellt görs en ny röntgen. Du kommer att få träffa sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och narkosläkare.

Capio S:t Görans sjukhus bedriver även akutsjukvård. Ibland överskrider behovet av akutsjukvård de resurser som vi har. Det kan innebära att din planerade operation måste skjutas upp för att ge plats för patienter som drabbats av akuta skador eller sjukdomar. Skulle det drabba just dig så gör vi allt vi kan för att snarast boka in ett nytt operationstillfälle.

Om du av någon anledning känner dig tveksam inför operationen eller har blivit mycket bättre ber vi dig att kontakta våra operationskoordinatorer i god tid innan din planerade operation.

Det finns mer information att läsa om ortopedkliniken på vår hemsida:
www.capiostgoran.se/ortopedkliniken

I Sverige registreras alla patienter som får en ny knäled i ett nationellt kvalitetsregister. Detta ger möjligheter att ständigt förbättra resultaten. Alla personuppgifter i registret är sekretessbelagda. Som patient har du rätt att avstå från att ingå i registret, meddela i så fall din behandlande läkare.

Dokumentägare: Tobias Wirén
Senast uppdaterad: 2010-03-10

FÖRE OPERATIONEN

ATT-GÖRA-LISTA

- Kontakta biståndsbedömaren i din stadsdelsförvaltning om du behöver hemhjälp, se telefonnummer på sidan 18.
- Ordna husläkare/läkarkontakt i primärvården.
- Duscha dagen före operation enligt instruktion.
- Kontakta oss om du har sökt vård utomlands under de senaste sex månaderna.

Faktorer som kan påverka din inplanerade operation

- Om du har *sår* på kroppen.
- Om du får en *infektion* strax före operation såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller oklar feber.
- Om du får *annan betydande förändring* av ditt hälsotillstånd:
Kontakta då operationsbokningen på telefon 08-5870 1320
(Vid brådskande ärende 08-5870 1455)

Ordna hemma

Ordna det praktiskt hemma för dig. Förbered genom att t ex handla hem mat. Kanske måste du göra en liten ommöblering för att göra det lättare för dig. Ordna så att du når de saker du behöver använda utan att du behöver stå på knä eller kliva på en stol/stege.

Inskrivningsbesök

Inskrivning inför operationen sker i regel cirka två veckor före själva operationsdagen. Vi ser gärna att du tar med dig en anhörig till den informationen. Besöket beräknas ta 4–5 timmar med väntetider inräknade.

Du får träffa narkosläkaren som tillsammans med dig beslutar vilken bedövning som blir mest lämplig. Prover kommer att tas i samband med detta besök. Sjukgymnast och arbetsterapeut ger dig gruppinformation om sjukhusvistelsen och rehabiliteringen.

Du får också ett enskilt samtal med sjuksköterska och tillfälle att ställa frågor om det du undrar över. Sjuksköterskan ger dig också besked om vilken tid du ska komma till din vårdavdelning.

Personlig hygien

För att förhindra infektioner är det viktigt med god personlig hygien inför operationen. Du ska duscha vid två tillfällen med desinficerande tvål. Du ska även tvätta håret en gång med denna tvål. Därför är det onödigt att kosta på en permanent eller färgning före operationen.



Om du regelbundet använder laxermedel kan du fortsätta med det som vanligt inför operationen.

Några tips inför operationen

- Meddela dina anhöriga att vi har fria besökstider på vårdavdelningen. Lämpligaste tid för besök eller telefonsamtal är efter lunch. Bestäm gärna att en utsedd anhörig sköter kontakten med vårdavdelningen.
- Telefon finns att hyra på vårdavdelningen. Hyran betalas genom tillägg på räkningen för din fasta telefon i hemmet. Mobiltelefon går också bra att använda.
- Du får en låsbar garderob på vårdavdelningen. Ta inte med värdesaker. Vi kan tyvärr inte ansvara för dem.
- När du planerar din hemresa kan det vara bra att tänka på att utskrivning/hemgång från vårdavdelningen oftast sker under förmiddagen.
- Håll dig i så god kondition som möjligt innan du skall opereras.

Fasta inför operationen!

Du får äta och dricka fram till klockan 24.00 dagen före operationen. Du får dricka maximalt två glas klar vätska (t ex saft, vatten, sportdryck, kaffe eller té utan socker och mjölk) fram till klockan 06.00 på operationsdagens morgon. Därefter får du **inte** äta eller dricka någonting!

TA MED TILL SJUKHUSET

- Aktuell medicinlista och eventuellt Warankort
- Dina mediciner i originalförpackning
- Pengar/betalkort till att hämta ut förskrivna läkemedel
- Legitimation
- Telefonnummer till anhöriga
- Toalettartiklar
- Stadiga skor
- Ta gärna med lite ledigare och oömma privata kläder
- Blankett med mått på möbler i hemmet
- Aktuelltt gånghjälpmedel om sådant finns
- Eventuellt något att läsa
- Eventuellt sjukresekort inom Stockholms län
- Eventuellt nikotinplåster
- Eventuell mobiltelefon mm

PÅ SJUKHUSET

Vårdtiden 3–4 dagar beräknas för samtliga våra patienter.

När du kommer till vårdavdelningen ska du anmäla dig vid expeditionen. Därefter får du vänta i dagrummet tills personalen ger dig vidare information, viss väntan kan förekomma. Senare får du träffa ortopedläkaren som ska operera dig. Läkaren gör en markering med tuschpenna på det ben som ska opereras.



Måltider på vårdavdelningen

Frukost	ca. 07.00–08.00
Lunch	ca. 11.00–12.00
Middag	ca. 16.30
Kvällskaffe	ca. 18.30

Capio S:t Görans sjukhus är ett rökfritt sjukhus. Rökning är endast tillåten utanför sjukhuset på så kallade rökplatser. På sjukhuset finns ingen försäljning av cigaretter eller annan tobak.

Operationsdagen

Dag 1. Operationsdagen innebär en del väntan. Du byter om till operationskläder men du behöver inte ligga i sängen och vänta på operationen. Du får inte äta eller dricka. Opereras du senare under dagen kommer du att få dropp.

Bedövning under operation

När du har kommit till operationsavdelningen tas du om hand av narkospersonalen och du flyttas över till ett operationsbord. De

allra flesta som genomgår en knäoperation får en så kallad ryggbedövning. Bedövningen ges med en spruta i ländryggen och du blir bedövad i den nedre kroppshalvan. Ryggbedövningen kompletteras med ett lätt sömnmedel. Du kommer eventuellt också att få en urinkateter.

Operationen

Du blir noggrant tvättad kring operationsområdet och du kläs in i sterila operationsdukar – allt för att minska risken för infektion. Under hela operationen övervakas du av narkosjuksköterska. Mer information får du av narkos-/operationspersonalen.

Under operationen tar läkaren bort de ”sjuka och slitna” delarna i knäleden för att ge plats åt de nya konstgjorda delarna. Hur mycket som behöver ersättas beror på hur ”sjuk eller sliten” din knäled är. Efter att de nya delarna är på plats sys muskler och hud ihop. Operationen tar cirka 1–2 timmar. För att ytterligare minska risken för infektion får du antibiotika i samband med operationen.



Bild ovan: Knäleds-implantat.

Bild till höger: Efter en knäplastikoperation. Metalldelen i den nya leden syns tydligt i vitt.



Efter operationen på uppvakningsavdelningen

De första timmarna efter operationen får du ligga på uppvakningsavdelningen. Här kontrollerar personalen hur du mår och det sker täta kontroller av puls och blodtryck. Du får fortsätta med dropp tills du är tillräckligt vaken och orkar äta och dricka. Du får smärtstillande i form av sprutor och Brustabletter.

Det är viktigt att du säger till om du har ont! Du kommer att få skatta din smärta på en sk VAS skala (Visuell-Analog-Skala). Detta för att vi tillsammans lättare ska kunna se hur din smärta förändras.

Åter på vårdavdelningen

Du får regelbunden smärtlindring och återigen vill vi betona vikten av att du säger till om du har ont eller om det är något som inte känns bra. En sjuksköterska ger dig information om vad du ska tänka på första kvällen och natten. Du får böja och sträcka på knäna och framför allt ska du trampa med fötterna för att hålla blodcirkulationen igång. På kvällen får du blodförtunnande medicin.

I teamet som arbetar på vårdavdelningen ingår en sjuksköterska, undersköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och läkare.

Det är oftast lättare om du själv meddelar dina anhöriga när du är färdigopererad, då slipper de ringa till avdelningen och fråga.

Dagen efter operation

Dag 2. Efter en operation är du nyopererad men inte sjuk. Det är vanligt att man får feber första dagarna efter operationen, att man eventuellt mår lite illa och känner sig medtagen. Att komma upp och röra sig är viktigt för att få igång kroppens normala funktioner.

Under dagen kommer sjukgymnast, sjuksköterska och undersköterska att med din medverkan se till att du kommer upp ur sängen på rätt sätt.

Du får gå med ett gåbord efter förmåga. Du får ett träningsprogram och en första genomgång av detta med en sjukgymnast. Det är viktigt att du redan denna dag kommer igång med att både böja och sträcka i knäleden så mycket som möjligt. Du får också en stödstrumpa att ha dagtid, denna minskar svullnad i underben och fot. Det är viktigt att du säger till inför träningen om du tror att du behöver extra smärtlindring.

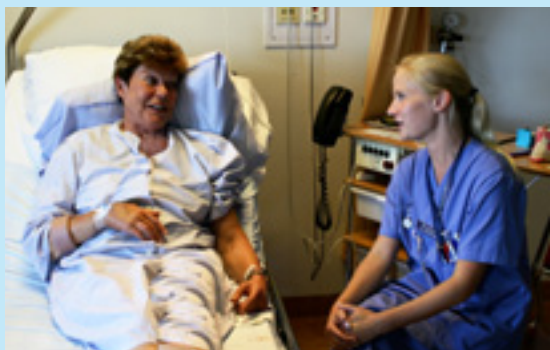
Dagarna fram till utskrivning

Dag 3 och fram till hemgång. Du kommer att träna på att förflytta dig själv och gå med lämpligt stöd. Vanligtvis går man någon dag med ett stadigt gångstöd, kallat betastöd, innan man byter till kryckor. Du får belasta benet fullt men du skall ändå använda stöd de första veckorna efter operationen.

Du kan nu börja använda dina privata kläder. Kläderna ska vara rymliga och oömma eftersom det kan läcka från förbandet. Det är viktigt att du så snart som möjligt börjar klä på och av dig själv, även stödstrumpan, som en del i målet att du skall klara din vardag efter utskrivning.

Sjukgymnasten kommer att gå igenom träningsprogrammet, mäta rörligheten i knäleden och prova ut gånghjälpmedel. Du kommer också att gå i trappor före hemgång och det brukar inte vara något problem om du kunnat göra det före operationen.

Kontrollröntgen görs 2–3 dagar efter operationen.



Dags för utskrivning

Cirka 3–4 dagar efter operationen. Någon av de sista dagarna kommer en arbetsterapeut till dig. Tillsammans går ni igenom hur det ser ut i hemmet och om det eventuellt finns behov av hjälpmedel. Då är det bra att ha fyllt i blanketten med mått på möbler i hemmet som du fick på inskrivningsbesöket. Du kommer även att träna att ta på/av stödstrumpan.

Tillsammans med sjukgymnasten planerar du var din träning kommer att ske efter hemgång. Det är mycket viktigt att du fortsätter träna rörligheten hemma 3 ggr/dag enligt det träningsprogram du fått av sjukgymnasten.

I samband med hemgång byter vi förbandet och inspekterar operationssåret. Du får ett nytt förband och det ska sitta till dess att du kommer till sårbehandlingen på ortopedmottagningen. Förbandet är plastat och håller tätt så att du kan duscha. Du behöver inte byta förbandet om det sitter ”tätt” och är torrt, det behöver bara bytas om det lossnar eller om det blöder igenom. Då ska du kontakta din distriktsköterska som kan hjälpa dig. Först då såret är helt läkt kan du duscha utan förband.

NÅGRA RÅD FÖR ATT MOTVERKA SVULLNAD

- Vänta med långa promenader i början.
- Behåll stödstrumpan på dagtid så länge benet har tendens att svullna.
- Ligg med benet i högläge en stund och gör kraftiga fottramp – då minskar svullnaden.

Läkaren skriver sjukintyg och recept. Receptet skrivs in i datorn och går elektroniskt till Apoteket. Det betyder att du kan hämta medicinen på vilket apotek du vill genom att visa legitimation. Det finns möjlighet att hämta medicinerna på sjukhusets apotek innan hemgång.



Om behov föreligger kan du få en sjukresa. Du får betala en egenavgift och får en räkning

hemskickad. Att komma in i passagerarsätet på en bil är lättast om man ber chauffören att fälla ryggstödet bakåt och dra sätet bakåt så långt det går.

Kostnaden för din vistelse hos oss är samma som inom Stockholms läns landsting, du får en faktura hemskickad.

Sjukskrivning

I de flesta fall blir man sjukskriven cirka 2–3 månader efter operationen, men det är naturligtvis högst individuellt. Vid längre sjukskrivning än 2–3 månader övertar din vårdcentral eller motsvarande ansvaret för din fortsatta sjukskrivning.

Återbesök

Efter tre veckor har du ett återbesök inbokat till ortopedmottagningens sår-mottagning för att byta förbandet, plocka bort agrafferna (stygnen) och kontrollera sår-läkningen. Här träffar du en sjuksköterska/undersköterska.

Vanligtvis görs din kliniska slutkontroll efter operationen av sjukgymnast på ortopedkliniken 3–4 månader efter operationen. Då kontrolleras att knäleden fungerar som förväntat och du har möjlighet att ställa frågor.

Återbesök till ortoped görs endast om särskilt behov föreligger.

EFTER HEMGÅNG



Syftet med en knäplastik-operation är att du efter operationen på längre sikt ska kunna leva ett mer normalt liv utan smärtor från knäleden. Efter dagarna på sjukhuset ska du kunna klara din hygien, toalettbestyr och andra enkla göromål i hemmet. Dag för dag kommer du att klara att röra dig mer och mer. Du får gärna gå ut på dagliga promenader som till en början bör vara mycket korta.

Öka sedan på aktiviteten stegvis om allt känns bra. Fortsätt att äta smärtlindrande medicin så länge du behöver för att kunna vara uppe och röra dig. Det är bra att be om hjälp med att handla och städa den första tiden.

Dagligen ska du göra det träningsprogram du får på sjukhuset men glöm inte att du måste vila en hel del första tiden och att det är normalt att känna sig trött efter operationen.

Benet kan bli rejält svullet, särskilt efter ansträngning och då du varit uppe en längre stund. Svullnaden kan sitta i länge, ibland flera månader. Ta för vana att lägga upp benet i högläge dvs foten ovanför hjärthöjd och trampa ordentligt med foten. Fortsätt att använda stödstrumpan dagtid så länge som benet är svullet.

Träning hos sjukgymnast

Träning hos sjukgymnast brukar vara lämpligt att starta så snart som möjligt efter hemkomsten från sjukhuset, helst inom en vecka. Sjukgymnasten blir din guide under första delen av rehabiliteringen och ger dig övningar och råd om rehabiliteringstakten. Rådfråga sjukgymnasten när du kan börja gå utan stöd. Hur länge du ska träna hos sjukgymnast är individuellt och beror på dina behov.

Den träning i grupp som vi på Capio S:t Göran erbjuder avslutas efter som längst tre månader. De patienter som tränat i grupp får sedan fortsätta sin träning hos annan sjukgymnast, inom friskträning eller på egen hand. Man får räkna med att det tar ett år att komma igång ordentligt efter en knäplastikoperation.

Framtiden

Så småningom kommer du att komma tillbaka i vardagen och kommer att kunna vara mer aktiv än på länge. För somliga kan det vara att ta en promenad och kunna sköta sig själv, för andra att gå tillbaks till arbetet eller återuppta intressen.

Du har en inopererad led av metall och plast som slits fortare vid tung belastning. Därför bör du vara rädd om din nya led och för alltid undvika att bära tungt samt undvika stötiga rörelser. Vi avråder dig från att t ex springa, spela tennis, åka slalom, gympa med hopp eller andra liknande aktiviteter. Du bör däremot hålla dig i form med t ex stavgång, simning, cykling, längdskidor, gympa utan hopp eller bara vanliga promenader. Dra hem maten – i en vagn – i stället för att bära den.

Är du arbetsför är det helt individuellt när du kan börja arbeta, detta beror på arbetets karaktär, diskutera med din arbetsgivare och sjukgymnast/läkare. Det är vanligt att patienter avbryter sin sjukskrivning för att gå tillbaka till arbetet, kanske på deltid under en tid. Man kan få heltidssjuk-



skrivning utbytt mot taxiresor till och från jobbet inom Stockholms län.

Att köra bil själv kräver att man har full kontroll över benen och att man inte äter stark medicin. Har du några frågor kan du ta upp det med din läkare eller sjukgymnast.

Komplikationer/Varningssignaler

En konstgjord led är annorlunda än

kroppens egen. Du kommer alltid att känna av att du har en konstgjord knäled. I de allra flesta fall får du en smärtfri och välfungerande led på sikt. Risken för komplikationer är relativt liten.

Ungefär 1 av 100 drabbas av infektion i anslutning till operationen. En konstgjord knäled är alltid infektiöskänslig och du bör vara extra uppmärksam om du får en infektion.

Om såret de närmaste veckorna efter operation blir irriterat och du misstänker en infektion kontakta då ortopedmottagningen (under kontorstid) eller akutmottagningen (jourtid).

TECKEN PÅ INFEKTION

- Hög feber med allmän påverkan.
- Rodnad och värmeökning runt operationsområdet.
- Svullnad och tecken på varbildning i operationssåret.

Om du får en ilsken infektion i någon annan del av kroppen, till exempel tandinfektion, kontakta då din tandläkare respektive husläkare och berätta att du har en ny knäled inopererad så att du eventuellt kan få antibiotika.

ANDRA KOMPLIKATIONER/VARNINGSSIGNALER

- Blodpropp: kan kännetecknas av kraftig punktsmärta samt eventuell värmeökning, rodnad, feber – sök akutmottagningen.
- Lossning: flera år efter en operation kan protesens slitas ut eller förlora sin förankring i skelettet. Det kan ge besvär med nyttillkommen smärta. Kontakta i första hand din husläkare för bedömning och eventuellt röntgen.

VIKTIGA TELEFONNUMMER

Operationsbokning	08-5870 1320
Operationsbokning (brådskande ärenden)	08-5870 1455
Vårdavdelning 34	08-5870 1034
Vårdavdelning 35	08-5870 1035
Vårdavdelning 39	08-5870 1039
Sjukgymnast	08-5870 1521
Arbetsterapeut	08-5870 1594
Ortopedmottagningen	08-5870 1320
Capio S:t Görans sjukhus växel	08-5870 1000

STADSELSFÖRVALTNINGAR

Vilken stadsdelsförvaltning tillhör jag?

Bromma	Telefon vx: 08-508 06 000
Enskede/Årsta/Vantör	Telefon vx: 08-508 14 000
Farsta	Telefon vx: 08-508 18 000
Hägersten/Liljeholmen	Telefon vx: 08-508 22 000
Hässelby/Vällingby	Telefon vx: 08-508 04 000
Kungsholmen	Telefon vx: 08-508 08 000
Norrmalm	Telefon vx: 08-508 09 000
Rinkeby/Kista	Telefon vx: 08-508 01 000
Skarpnäck	Telefon vx: 08-508 15 000
Skärholmen	Telefon vx: 08-508 24 000
Spånga/Tensta	Telefon vx: 08-508 03 000
Södermalm	Telefon vx: 08-508 12 000
Älvsjö	Telefon vx: 08-508 21 000
Östermalm	Telefon vx: 08-508 10 000

Träningsprogram efter knäplastikoperation

Träna 3 gånger/dag. Upprepa varje övning 3–5 gånger.

Övning som motverkar blodpropp

1. Trampa kraftiga tag med fötterna så att det stramar i vaderna. Trampa 20 ggr/fot. Upprepa ofta första dygnet.



Sträckande övningar

2. Pressa ned knävecket mot underlaget. Håll kvar 5–10 sekunder.



Böjande övningar

3. Böj knäet med hälen mot underlaget. Sträck.



4. Lägg en kudde under hälen. Slappna av och ligg med sträckt knä så länge du orkar.

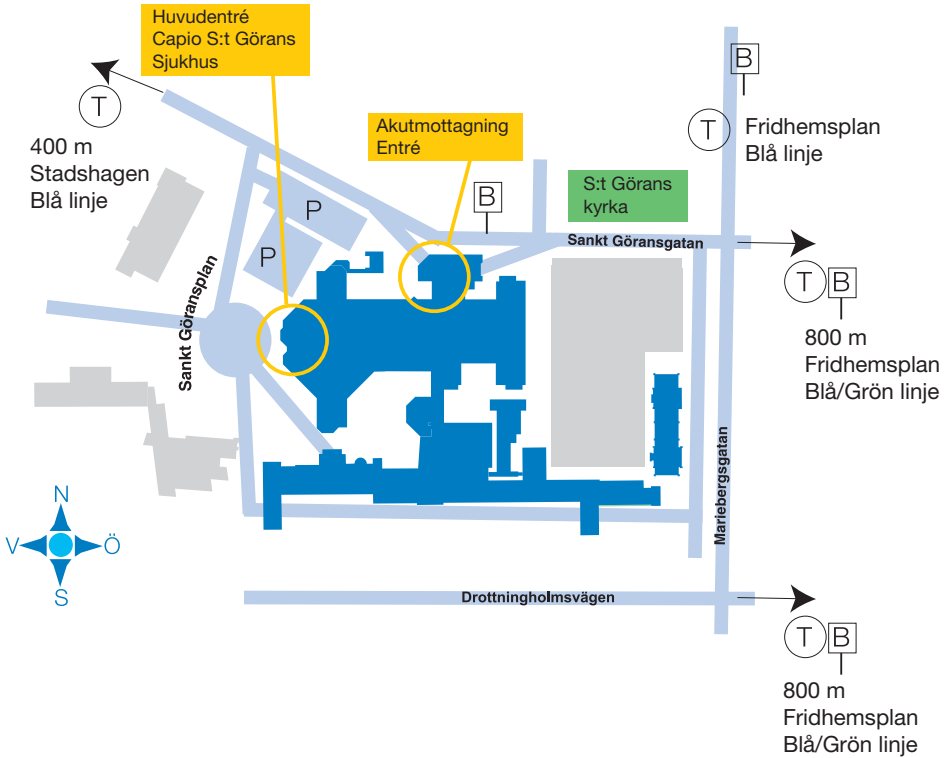


5. Sitt med hela låret vilande på en stol eller säng. Böj benet så foten kommer in under stolen, gärna med hjälp av en linda. Håll kvar 5–10 sekunder.



6. Pressa ned knävecket mot underlaget, lyft det det opererade benet en decimeter. Håll kvar 5–10 sekunder, sänka sakta ned benet.





På sjukhuset finns även...

- Apotek på entréplanet
- Bibliotek
- Bankomat
- Café/Smörgåsaautomat
- Sjukhuskyrkan
- Sjukhuspräst eller diakon kan du få kontakt med genom personalen på vårdavdelningen.

Kommunikationer

Tunnelbana

Närmsta T-bana är blå och grön linje till Fridhemsplan eller blå linje till Stadshagen.

Buss

Buss 1, 3 och 4 till Fridhemsplan.
Buss 49 till S:t Görans sjukhus.

