

Pasientinformasjon

unicondylær kneprotese

Kneprotesen du skal få er en **unicondylær protese**. Ved denne operasjonen skiftes kun en del av leddet ut. Hensikten er å fjerne smerter og dermed bedre gangfunksjonen.



Mens du venter på operasjon

Vær fysisk aktiv i den grad du klarer det. Det er en fordel med sterk muskulatur og god bevegelighet i kneleddet før operasjonen. Fysikalsk behandling er nødvendig for noen. Bruk krykker hvis du halter mye, da kan du unngå feilbelastning på andre deler av kroppen, samt at det kan hjelpe mot smerter.

Den første tiden etter hjemkomst kan du trenge noe hjelp i det daglige (handling, rengjøring etc). Hvis du ikke har familie eller venner som kan hjelpe deg, bør du før innleggelsen ta kontakt med Pleie- og omsorgstjenesten i kommunen /bydelen din.

Lag avtale med fysioterapeut for oppfølging etter hjemkomst.

Ta med til sykehuset

Gode, stødige og sko eller tøfler som sitter godt på foten. De bør ha hælkappe, og være lett og ta av/på (ikke Crocs eller "slippers"). Du er gjerne litt hoven i benet etter operasjonen, så ta ikke med trange sko.

Lett og romslig treningstøy

Krykker (kan eventuelt kjøpes på sykehuset)

Etter operasjonen

Fysioterapi starter dagen etter operasjonen. Øvelsene legger vekt på sirkulasjon, muskelkontroll og bevegelse av selve kneleddet. Tidlig mobilisering er viktig for å forebygge komplikasjoner. Allerede 1.dag hjelper vi deg opp på sengekanten, eventuelt opp og gå litt. De første dagene brukes "prekestol" som ganghjelpemiddel, men vi prøver å komme i gang med krykketrening så raskt som mulig. Benet kan belastes til smertegrensen etter operasjonen. Full belastning skal skje på mest mulig strakt kne. I tillegg til øvelsesbehandling får du informasjon om hvilke øvelser du skal gjøre på egenhånd. Din egen innsats er avgjørende for et vellykket resultat!

Du vil få daglig trening under oppholdet (unntatt lørdag og søndag). Liggetid på sykehuset er en liten uke. Videre trening er viktig, og etter hjemkomst bør du fortsette oppfølgingen på et fysikalsk institutt. Hvor ofte du bør gå avtaler du og terapeuten din. Fysikalsk oppfølging er viktig da du trenger progresjon i treningen og et dertil tilpasset øvelsesutvalg. I den første fasen (de første 3 mnd) er det spesielt viktig med øvelser som tar ut god leddbevegelse, slik at tilstiving unngås. Andre behandlingsformer som elektroterapi, nåler, sårmasasje o.l. skal ikke gjøres til fordel for øvelser.

Målsettingen er at du skal komme hjem og klare det meste på egenhånd. Det er viktig at du kommer i gang med dine daglige gjøremål hjemme. Tungt fysisk arbeid og tunge løft bør overlates til andre.

Det kan ta noe tid før kneet er sterkt og stabilt, så vær tålmodig.

Etter 3 måneder skal du til kontroll hos legen på kirurgisk poliklinikk.

Hjelpemidler

Noen småhjelpemidler selges her på sykehuset. Fysioterapeuten hjelper deg med dette.



En kneprotese inneholder metall og kan gi utslag i sikkerhetskontroller på f.eks flyplasser. Selv med legeerklæring kan du risikere å bli undersøkt av vaktpersonalet.