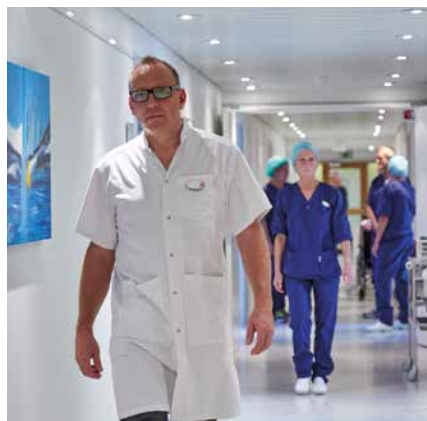


# Artroskopi af knæ

Kikkertundersøgelse af knæ  
Patientvejledning

027





## Velkommen

Hos PrivatHospitalet Danmark kommer vores kunder altid i første række. Som kunde hos os oplever du en høj faglig kvalitet og tidssvarende faciliteter, hvor dit behandlingsforløb er vores første prioritet.

PrivatHospitalet Danmark har eksisteret siden 1991 og er i dag Danmarks største privatejede danske hospital. Hospitalet bliver til dagligt drevet af hospitalschef Hanne Zingenberg.

Vi råder over operationsstuer, ambulatorier og sengepladser. Vi har kompetente specialister tilknyttet inden for hver deres speciale, alle er overlæger med lang og veldokumenteret ekspertise inden for deres område.

Hospitalet råder endvidere over moderne røntgenudstyr, således at næsten alle former for billeddiagnostik kan foretages på stedet, og vi har derudover det nyeste medicotekniske udstyr.

Har du spørgsmål vedrørende din operation eller andet, som vi kan hjælpe dig med, er du altid velkommen til at kontakte os.

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'Hanne Zingenberg'.

Hanne Zingenberg  
Hopitalschef



## Vi passer godt på dig

Som kunde på PrivatHospitalet Danmark kan du forvente den bedste behandling af vores professionelle personale.

*Lena Åkesson, sygeplejerske og teamleder af sengeafdelingen.*

# Knæartroskopi

Kikkertoperation bruges til behandling af mange knælidelser. Ofte kan en grundig klinisk undersøgelse af en speciallæge afgøre om en knælidelse skal behandles kirurgisk.

Klinisk undersøgelse kan suppleres med andre undersøgelser, som røntgenoptagelse eller MR-skanning, for at komme en diagnose nærmere inden man beslutter sig for en operation.

De hyppigste diagnoser er: Menisk-, brusk- eller korsbåndskade.

Derudover opereres for generende ledhindefold (plica) og mus (løse legemer af brusk eller ledhinde).

Selve operationen foregår med hjælp af et artroskop – en kikkert der indføres gennem et fem mm metalrør.

Flere små snit kan være nødvendige (normalt højst tre). Disse snit anvendes til indføring af kikkert og forskellige instrumenter. Efter operationen bliver de små sår syet sammen.

## Ricisi

Artroskopi er en af de mere sikre operationer, men ved alle operationer er der risiko for komplikationer.

- Infektion forekommer i ca. 0,5 % af kikkertoperationer. Risikopatienter vil få forebyggende antibiotika
- Små hudnerver kan overskæres og medføre ophør af følesans på et lille område
- Årebetændelse (blodprop) i vener, denne er på cirka 10%  
Hvis man er i risiko gruppen gives forebyggende medicin

## Inden operationen

### Rygning

Rygning øger risikoen for komplikationer efter operationen. Hvis du ryger, anbefaler vi derfor, at du undlader at ryge mindst otte uger før operationen samt fire til otte uger efter operationen. Selvom der måske er kortere tid til din operation, anbefaler vi fortsat, at du undgår rygning, da vi ved, at det hjælper helingsprocessen.

### Alkohol

Alkoholindtag øger risikoen for komplikationer efter operationen. Hvis du drikker mere end Sundhedsstyrelsens anbefalinger bør du stoppe med at drikke alkohol. Dette vil medvirke til at nedsætte risikoen for infektioner, blødninger samt hjerte- og lungeproblemer efter operationen.



## Knæartroskopi

Det er muligt at reparere flere forskellige skader i knæledet ved en knæartroskopi.

## **Blodfortyndende medicin og naturpræparater**

For at undgå unødvendig blødning ved operationen er det vigtigt at du holder pause med at tage blodfortyndende medicin samt Magnyl, Brufen- og Iprepræparater og naturmedicin som fiskeolie, ginseng og lignende en uge op til operationen. Medicinen kan startes igen et døgn efter operation.

## **Undgå creme og barbering**

Af hensyn til sterilisering af huden må du ikke smøre creme på dit knæ på operationsdagen. Du skal ikke barbere dine ben op til operationen, da det kan give små sår, der øger risikoen for betændelse.

## **Er du helt rask?**

Bliver du syg kort tid inden planlagt operation (f.eks. luftvejsinfektion med feber eller lignende), eller får du infektion eller sår i huden (rifter, bumser, bylder) i nærheden af operationsområdet, indebærer disse forhold en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operationen. Derfor bør du, også hvis du blot er i tvivl, hurtigst muligt henvende dig til sekretariatet og få vores vurdering til om operationen eventuelt skal aflyses. Kontakt os på tlf. 39 44 19 49.

## **Faste**

Vi foretrækker at operationen foregår i fuld bedøvelse, men den kan i nogle tilfælde også foretages i lokalbedøvelse. Under alle omstændigheder skal du være fastende. Fasteregler udleveres sammen med den skriftlige indkaldelse.

Artrioskopien foretages ambulantly og det hele tager tre-fire timer.  
Du kan ikke selv køre hjem.

# **Operationen**

På forsiden af knæet laves to små huller, et hul til kikkerten og et hul til instrumenterne. I enkelte tilfælde kan yderligere åbninger blive nødvendige. Under operationen fyldes vand i knæet for at få gode oversigtsforhold. Ved slutningen af indgrebet sprøjtes lokalbedøvelse og adrenalin ind i knæet, dels for at mindske smerter og dels for at nedsætte blødning. Hvis der er inflammation i knæet, vil der ofte blive suppleret med binyrebarkhormon. Sårene bliver syet sammen.

## **Efter operationen**

Efter operationen vil lægen orientere dig om indgrebet samt om efterbehandlingen. Du får udleveret smertestillende tabletter til brug for de første dage efter operationen. Herudover skriver lægen elektroniske recepter på Paracetamol og Ibuprofen.

Ved behov for yderligere smertestillende medicin skal du kontakte din egen læge. Kolde omslag med isposer er tilrådeligt fire-seks gange dagligt den første uge.

Der lægges en forbindelse om knæet. Denne kan fjernes to dage efter operationen. Der er lagt plaster på sårene, disse kan skiftes, hvis de er gennemsivede. Du kan tage brusebad efter en til to dage.

Er sårene syet med nylon, skal trådene fjernes omkring 12 dage efter operationen. Din egen læge har modtaget besked fra os om operationen i form af et udskrivningsbrev.

Du kan belaste og træne benet fuldt ud med det samme, med mindre du har fået anden besked. Sædvanligvis vil du ikke have behov for at anvende krykkestokke eller at få optræning med fysioterapeut. Hvis der er behov for det, aftaler vi det efter operationen.

Du får tid til ambulans kontrol hos den læge, der har opereret dig, hvis du har behov for dette.

### **Sygemelding**

Du skal regne med sygemelding på mellem to og seks uger, alt efter hvilket arbejde du har.

### **Trafik**

Der er ingen lov, der angiver, hvornår man må føre bil, udover at det skal gøres betryggende. De første par uger efter operation vil du ikke kunne køre. Cykling frarådes indtil sårene er helede (ca. 10-14 dage).

# Start på genoptræning

## Hver øvelse udføres 10 gange

Øvelserne skal ikke fremprovokere smerter og hævelse. Hvis dette er tilfældet, må du begrænse antallet af gentagelser og måske undlade den øvelse, der giver dig gener.

Når du kan lave øvelserne uden at der opstår hævelse eller smerte øges til 2 x 10 gentagelser og senere til 3 x 10 gentagelser.

Træningsømhed af muskulaturen er normalt.

Udover øvelserne kan du placere det opererede ben over hjertehøjde, lave fodledsbælgelser og behandle med kulde/is.

Cykling på en motionscykel er en god måde at træne knæet på, hvis du har mulighed for det. Begynd syv-ti dage efter operationen uden belastning i cirka ti minutter ad gangen.

## Vigtigt

Det er også vigtigt, at du bliver ved med at træne bøj og især stræk af knæet. Husk at få strakt knæet helt ud. Det vil du ikke kunne fra starten, men du vil gradvist blive i stand til det.

## Træning

Egentlig genoptræning hos fysioterapeut er oftest ikke nødvendigt, men det er vigtigt, at du flere gange dagligt bevæger knæet (husk at strække helt ud). Sygeplejersken vil instruere dig i et lille øveprogram. Hvis regelret fysioterapi er tilrådeligt vil lægen sørge for henvisning.

Man må påregne gener fra knæet med hævelsestendens og smerter eller ømhed i minimum nogle uger, men det kan i nogle tilfælde vare betydeligt længere.

Hvis ikke andet er ordineret, kan knæet udsættes for stigende belastninger. Lyt til knæet så det ikke overanstreges.





Lig på ryggen med en pude eller lignende under knæet. Stræk det opererede knæ helt ud. Hold stillingen i ca. fem sekunder og slap så af igen.



Lig på maven med hofterne i underlaget. Bøj og stræk det opererede knæ så meget, du kan.



Sid på en stol med begge fødder i gulvet. Pres skiftevis den ene hæl og den anden hæl ned i gulvet, hvorved du spænder musklen på indersiden af låret.



Vent ca. en uge med denne øvelse:  
Stå med ryggen op ad en væg med fødderne placeret cirka 40 cm fra væggen. Bøj og stræk knæene skiftevis.

## **Almindelige komplikationer**

Knæet kan på grund af blødning hæve op efter operationen. Der kan komme gule, grønne og blå mærker på huden på benet, hvilket kan hæmme evnen til at bøje knæet. Det betyder sjældent noget alvorlig og forsvinder spontant efter nogle uger, men er det udtalt, eller er du i tvivl, kan du kontakte kirurgen.

## **Vær opmærksom på tegn på blodprop**

Kommer der efter flere dage hævelse og ømhed af læggen, af og til med feber og eventuelt i det ikke opererede ben, kan det være tegn på blodprop i benet, og du skal med det samme søge læge.

## **Opfølgning og kontrol**

Hvis genoptræningen ikke går som forventet, eller hvis du har problemer med smerter, skal du kontakte din kontaktlæge på PrivatHospitalet Danmark eller egen læge.

## **Udlandsrejser**

Skal du ud at rejse, anbefaler vi, at du i god tid kontakter dit forsikringsselskab. På grund af operation og/eller indlæggelse er du de første to måneder efter udskrivelsen ikke dækket af det blå EU-sygesikringskort, som du normalt er ved rejser i et EU-land.

## **Komplikationer eller spørgsmål?**

Opstår der komplikationer eller har du i øvrigt spørgsmål før og efter operationen, kan du henvende dig til PrivatHospitalet Danmark.

Hvis der opstår komplikationer udenfor ambulatoriets åbningstid, skal du kontakte egen læge eller 1813.

## Kvalitetssikret

PrivatHospitalet Danmark er akkrediteret efter Den Danske Kvalitetsmodel (DDKM).





## PrivatHospitalet Danmark tilbyder specialistbehandling indenfor følgende specialer:

- Albuesmerter
- Ankelsmerter
- Anæstesi
- Astma, allergi og lungesygdomme
- Børnesygdomme
- Fodsmertes
- Gynækologi
- Helbredsundersøgelser
- Hjerteklinik
- Hoftesmerter
- Hovedpine/migræne
- Hudsygdomme
- Håndsmertes
- Indlæggelse
- Knæsmertes
- Kosmetiske behandlinger
- Kroniske smerter
- Mave og tarm
- Medicinske sygdomme
- Neurofysiologi
- Neurologi
- Ortopædkirurgi
- Plastikkirurgi
- Psykolog
- Reumatolog
- Rygsmerter
- Røntgen og scanning
- Skuldersmerter
- Slidgigt
- Sportsskader
- Svedbehandlinger (armhuler, hænder, fødder)
- Svimmelhed
- Urologi
- Vaccinationer - rejse
- Åreknuder



PrivatHospitalet Danmark • Jægersborg Allé 14 • 2920 Charlottenlund • Tlf.: 3964 1949  
info@phdanmark.dk • www.phdanmark.dk

Dokumentansvarlig: Hanne Zingenberg

Godkendelsesdato: 1. sept. 2018. Udløbsdato: 1. sept. 2021. Version: 8 Sti: S-drev/patientvejledning