



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. 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

DIN DELAKTIGHET.

Glöm aldrig att det är du själv som bäst känner din kropp och vet hur den reagerar och fungerar. Det är därför av största vikt att du delger oss dina tankar, funderingar och önskemål rörande din vård och ditt välbefinnande.

Förutom att vi vill att du ska delge oss det du känner och tänker, vill vi också att du ska känna dig trygg med att vi lyssnar och hör det du säger.

Om du känner att vi inte lyssnar och hör det du säger, vill vi att du reagerar och framför detta till oss.

Innehåll

Välkommen till Ortopedkliniken!	4
Före operationen	5
Viktigt att tänka på inför din operation	5
Faktorer som kan påverka din inplanerade operation	5
Ordna hemma	5
Inskrivningsbesök	6
Personlig hygien	6
Några tips inför operationen	7
Ta med till sjukhuset	7
På sjukhuset	8
Operationsdagen	9
Operationen	9
Åter på vårdavdelningen	9
Dagen efter operation	10
Dagarna fram till utskrivning	11
Några råd för att motverka svullnad	12
Dags för utskrivning	12
Sjukskrivning	13
Återbesök	13
Efter hemgång	14
Träning hos sjukgymnast	14
Framtiden	15
Komplikationer/varningssignaler	16
Tecken på infektion	16
Andra komplikationer/varningssignaler	17
Nationella kvalitetsregister	17
Viktiga telefonnummer	18
Träningsprogram efter knäplastikoperation	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. Genom att du förbereder dig och läser informationen i broschyren ökar du möjligheten att få ett gott slutresultat av din operation. 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 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

FÖRE OPERATIONEN

VIKTIGT ATT TÄNKA PÅ INFÖR DIN OPERATION

- Ordna husläkare/läkarkontakt i primärvården.
- För att minimera risken för infektion ska du duscha före operation enligt instruktion.
- Kontakta oss om du har sökt vård/tandvård utomlands under de senaste sex månaderna.
- Rökning bidrar klart till ökad risk för infektion/sårläkningsproblem. Av denna anledning bör du absolut sluta röka innan du opereras. Ta kontakt med vårdcentralen, Apoteket eller ring "Sluta-röka linjen" tel 020-84 00 00 för att få hjälp.

FAKTORER SOM KAN PÅVERKA DIN INPLANERADE OPERATION

- Om du har sår, finnar, plitor, såriga eksem, riv /skrubbsår i närheten av operationsområdet.
- Om du får en infektion strax före operation såsom förkylning, maginfluensa, tandinfektion eller feber av annan anledning.
- 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. Kontakta biståndsbedömaren i din stadsdelsförvaltning om du behöver hemhjälp.

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 3–5 timmar med väntetider inräknade.

På vår preoperativa mottagning träffar du en narkossjuksköterska eller narkosläkare.

Sjukgymnast och arbetsterapeut ger dig sedan gruppinformation om sjukhusvistelsen och rehabiliteringen.

Du får också ett enskilt samtal med inskrivningssjuksköterska och tillfälle att ställa frågor om det du undrar över, hon/han 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.

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
- Aktuellt gånghjälpmedel om sådant finns
- Eventuellt något att läsa
- Eventuellt sjukresekort inom Stockholms län
- Eventuellt nikotinplåster
- Eventuell mobiltelefon mm

PÅ SJUKHUSET

Räkna med att vårdtiden hos oss blir ca 3 dagar. 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.

På Ortopedkliniken förekommer det att män och kvinnor delar patientsal. Det möjliggör att lokaler och resurser kan utnyttjas på ett optimalt sätt och fler patienter kan få vård. Avskiljningsmöjligheter finns på patientsalen. Har du funderingar kring detta ber vi dig tala med inskrivande sjuksköterska i samband med inläggningen på vårdavdelningen.

Senare får du träffa ortopedläkaren som ska operera dig. Läkaren gör en markering med tuschpenna på den kroppsdel som ska opereras.

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

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.

Mer information kring operation läser du i broschyren *”Det här händer på operationsavdelningen”*.

Operationen

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.

Åter på vårdavdelningen

Du får fortsätta med dropp tills du är tillräckligt vaken och orkar äta och dricka. 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. Du kommer att få skatta din smärta på en sk VAS skala som är graderad från 0-10. Detta för att vi tillsammans lättare ska kunna se hur din smärta förändras.



Bild ovan: Knäleds-implantat.

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



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.

Om du har opererats tidigt på dagen kan du få prova att stå upp och kanske ta några steg på eftermiddagen eller kvällen.

Dagen efter operation

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

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 1–3 dagar efter operationen.



Dags för utskrivning

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. Det nya 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 distriktssköterska som kan hjälpa dig. Först då såret är helt läkt kan du duscha utan förband.

Du fortsätter att äta smärtstillande läkemedel hemma för kontinuerlig smärtlindring och vid behov när smärtan tillfälligt ökar, tex vid aktivitet. Det är normalt att känna smärta och om du inte mår dåligt av tablettorna kan du ta dem så länge du har ont.

Efter en tid när du känner att smärtan minskar kan du trappa ned dina smärtlindrande läkemedel successivt. Börja med att trappa ned långtidsverkande morfinpreparat (tex dolcontin, oxycontin och citodon)

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, d.v.s ovan hjärthöjd, en stund och gör kraftiga fottramp – då minskar svullnaden.

Läkaren skriver sjukintyg och recept. Receptet skickas 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. Tänk på att om en anhörig ska hämta ut dina mediciner behöver denne en fullmakt från dig.



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 ca tre veckor har du ett återbesök inbokat till ortopedmottagningens sårsmottagning för att byta förbandet, plocka bort agrafferna (stygnen) och kontrollera sårsläkningen. Alternativt kan detta besök ske hos distriktssköterska närmare hemmet.

Vanligtvis görs din kliniska slutkontroll efter operationen av sjukgymnast på ortopedkliniken ca 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 Capiro 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. Efter cirka ett år kan resultatet av operationen utvärderas.

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. Du bör däremot hålla dig i form med t.ex. stavgång, simning, cykling, längdskidor, gympa utan hopp eller bara vanliga promenader.

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 heltidssjukskrivning 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.

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

TECKEN PÅ INFEKTION - KONTAKTA OSS!

- 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 och svullnad 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.

Nationella kvalitetsregister - information till dig som är patient

För att utveckla och säkra vårdens kvalitet i Sverige rapporterar Ortopedkliniken på Capio S:t Görans sjukhus uppgifter till nationella kvalitetsregister.

Du bidrar till en bättre vård!

Genom att vara med i nationella kvalitetsregister bidrar du till att förbättra vården. Ju fler som deltar, desto statistiskt säkrare blir resultaten. Resultaten använder vi sedan i vårt förbättringsarbete.

Registren bidrar till bättre kvalitet

Kvalitetsregistren bidrar till ny kunskap om bästa behandlingsalternativ och operationsteknik inom många områden. I kvalitetsregistren samlas uppgifter om behandling och resultat för olika patientgrupper från hela landet. De kan därför användas för att jämföra vården mellan olika sjukhus, vårdcentraler, tandläkarmottagningar, sjukhem och äldreboenden. Uppgifterna inhämtas från patientjournalen eller enkäter.

Du skyddas av sekretess

Dina uppgifter i kvalitetsregistren är sekretessskyddade och behandlas på samma sätt som journaluppgifter. Uppgifterna tas bort när de inte längre behövs.

Dina rättigheter som patient

Som patient har du rätt att avstå från att ingå i de nationella registren, meddela i så fall din behandlande läkare.

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.



Böjande övningar

3. Böj knäet med hälen mot underlaget. Sträck.

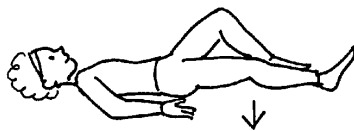


5. Sitt med hela låret vilande på en stol eller säng. Böj benet så foten kommer in under stolen, gärna med hjälp av en linda. Håll kvar 5–10 sekunder.



Sträckande övningar

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

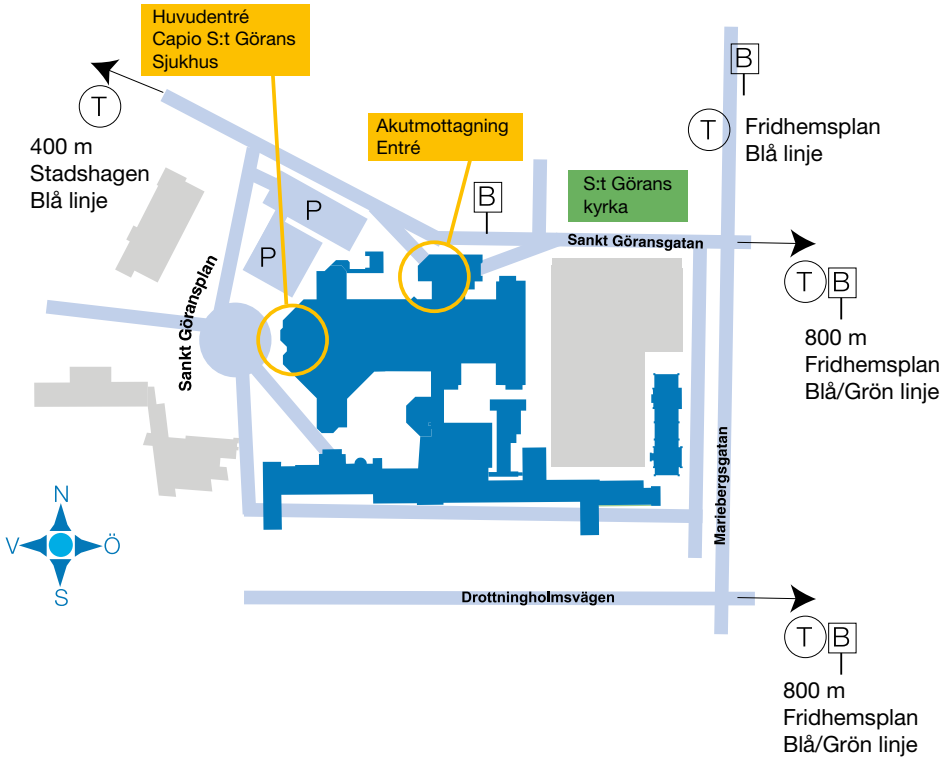


4. Lägg en kudde under hälen. Slappna av och ligg med sträckt knä så länge du orkar.



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





På sjukhuset finns även...

- Apotek på entréplanet
- Bibliotek
- Bankomat
- Café/Smörgåsaomat
- 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.

