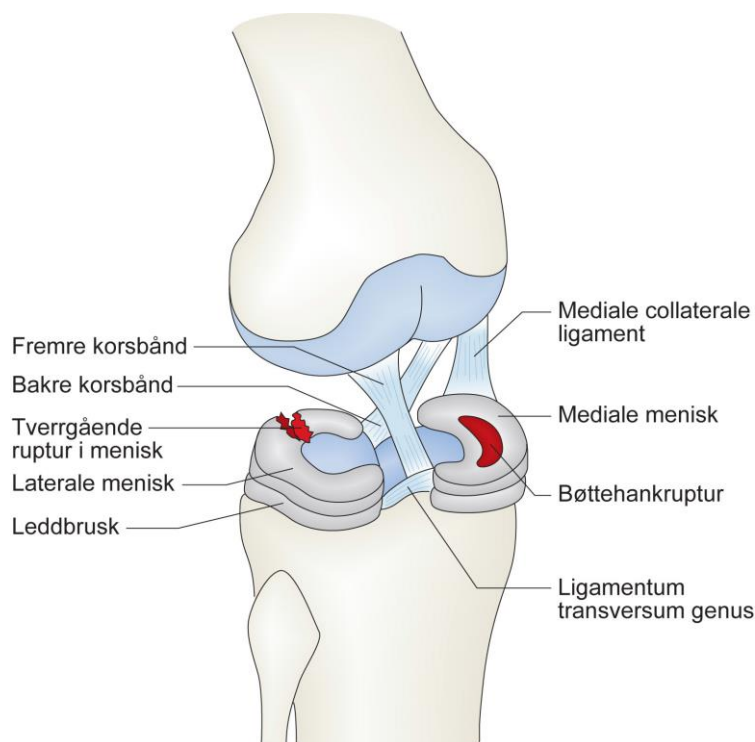


Artroskopi i kne - Pasientinformasjon

Operasjonen

Meniskene fungerer som støtputer inne i kneleddet. Dersom de er slitt eller skadet kan de forårsake smerter og låsninger. Operasjonen gjøres gjennom kikkeshullsteknikk (artroskopi). Blyanttynne instrumenter føres inn i leddet gjennom tre eller fire små åpninger i huden. Den/de delen/e av menisken som er skadet klippes bort og resterende kanter av menisken jevnes. Operasjonen gjøres dagkirurgisk i lett narkose.



Illustrasjon: Birgitte Lerche

Anbefalinger de første ukene etter operasjonen

Benet kan belastes lett fra operasjonsdagen. De første dagene anbefales det å avlaste med krykker og ha redusert aktivitet. Belastningen kan økes gradvis de første to ukene avhengig av hevelse og smerte. Etter ca. to uker kan de fleste belaste benet fullt og gå uten krykker.

Noen plages med mye hevelse i kneet i flere uker etter operasjonen. Hevelsen kan være forbundet med for rask progresjon i aktivitet. Skulle dette forekomme, kan du forsøke å senke aktivitetsnivået noe før du gradvis øker det igjen.

Når du er i ro anbefales det at du sitter med benet høyt for å unngå hevelse.

Du velger hvile-/sovestillinger som er behagelige, men unngå mye/langvarig bruk av pute under knehasen da dette kan hemme full strekk i kneet.

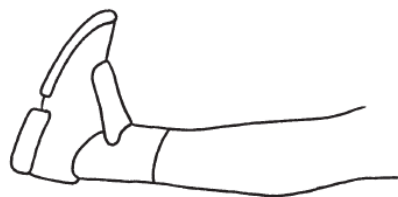
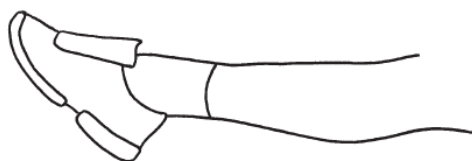
Egentreningsøvelser

Kneet kan beveges umiddelbart etter operasjonen. Fra og med operasjonsdagen oppfordrer vi deg til å gjøre øvelser for å opprettholde sirkulasjon i operert ben, og for å gjenvinne muskelkontroll og bevegelighet i kneet.

Gjenta hver øvelse 10–15 ganger, tre til fem ganger daglig.

Liggende

- Bøy og strekk godt i ankel.



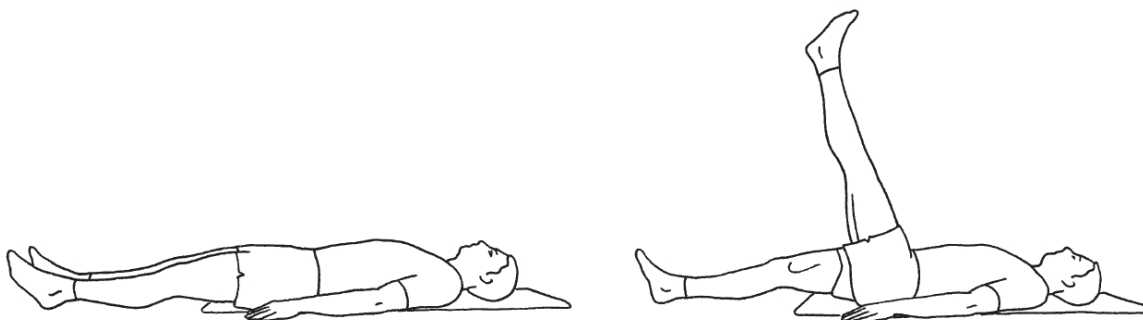
- Legg et sammenrullet håndkle, pølle eller lignende under kneet. Løfte fot og legg fra underlaget og strekk kneet. Hold i tre til fire sekunder, senk langsomt ned igjen.



- Ligg med strakt ben. Bøy i kne og hofte ved å trekke hælen langs underlaget og opp mot sete. Strekk ut igjen.

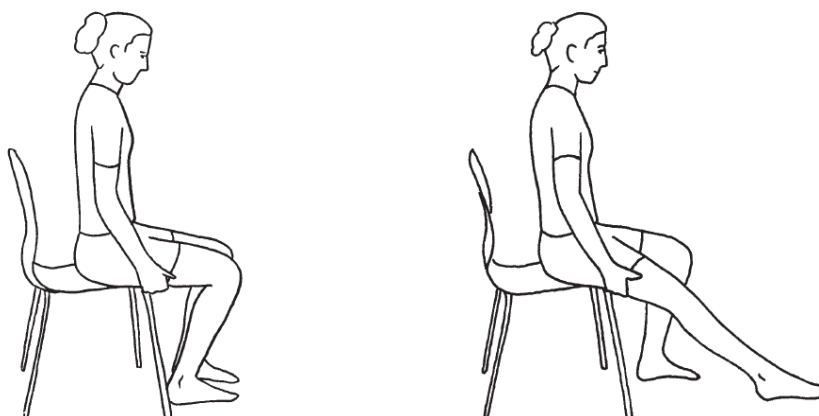


- Aktiver muskulatur på forsiden av låret så du strekker i kneet. Med strakt kne, løft benet ca. 40 cm opp fra underlaget. Senk langsomt ned.



Sittende

- Sitt på kanten av stolen med begge beina i gulvet. Skyv foten fremover på gulvet og løft fot og legg opp fra gulvet. Hold noen sekunder, trekk så foten tilbake ved å bøye i kneet.



Still inn riktig høyde på krykkene

Stå med strak rygg og armene hengende ned langs siden av kroppen. Håndtaket på krykken skal da rekke til håndleddet.

Gå med krykker

Sett begge krykker og det opererte benet ca. en skrittlengde frem, gå forbi med friskt ben. Vekten skal være over begge armene.



Illustrasjoner: Copyright © 2012 by ExorLive AS

Opp trapp med krykker

Når du går i trapp anbefaler vi at du om mulig holder deg i rekkverket og bruker én krykke.

Sett det friske benet opp på trappetrinnet.

Løft deretter krykker og operert ben opp på samme trinn.

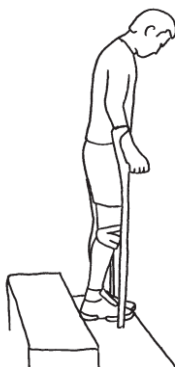


Illustrasjoner: Copyright © 2012 by ExorLive AS

Ned trapp med krykker

Sett krykkene og operert ben ett trinn ned.

Sett deretter det friske benet ned, mens du legger vekten på krykkene.



Illustrasjoner: Copyright © 2012 by ExorLive AS

Instruksjonsfilmen «Hvordan gå med krykker» finner du på www.diakonhjemmetsykehus.no. Søk på treningsfilmer.

Kjerneverdiene til Diakonhjemmet Sykehus er respekt, kvalitet, tjeneste og rettferdighet. Vi strekker oss for å gi alle våre pasienter god og helhetlig behandling.
www.diakonhjemmetsykehus.no