



Patientinformation

Kikkertoperation i knæet

Indhold

Før din operationsdag.....	3
Risici.....	3
Hvad er prognosen?.....	3
Medicin	3
Ændringer i din tilstand	4
Fasteregler.....	4
På din operationsdag.....	4
Inden du møder hos os.....	4
Medbring gerne og ifør dig	4
Pårørende	4
Når du ankommer.....	4
Operation og opvågning.....	5
Bedøvelse	5
Operation	5
Opvågning.....	5
Information af sygeplejerske og kirurg	6
Efterforløbet	6
Smerter når du kommer hjem.....	6
Forbinding.....	6
Genoptræning	6
Bilkørsel	7
Yderligere information	7
Find vej.....	8
Parkering.....	8

Velkommen til Adeas Privathospital

Du er skrevet op til en kikkertundersøgelse af dit knæ. Med denne pjece vil vi byde dig velkommen hos Adeas Privathospital, og fortælle dig lidt om, hvad du kan forvente.

Du vil et par dage inden din operation modtage en SMS med dit mødetidspunkt. Dette er tidspunktet for, hvornår vi forventer din ankomst og dermed ikke din operationstid. En kikkertoperation i knæet foretages altid ambulat, og du kan derfor forvente at tilbringe ca. 3 timer hos os. Der kan dog være forsinkelser, hvis operationer før din trækker ud.

Det er vigtigt, at du gennemlæser denne pjece inden din operationsdag. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på tlf. 88 77 40 00.

FØR DIN OPERATIONS DAG

Inden du kommer hos os, er der nogle praktiske ting, du kan ordne.

- Planlægge hvordan du kommer til og fra operationen. Det forventes, at du selv står for transport. Du kan uden problemer sidde på forsædet i en almindelig personbil. Er du en offentligt henvist patient, skal du som udgangspunkt også selv sørge for transporten. Er du i tvivl om dine rettigheder, kan du kontakte Rådgivningen om Sygehusvalg på tlf. 38 64 99 00 (man., tirs., tors. og fre. fra kl. 10-12). Tryk 1 for kørsel.
- Efter en operation, anbefales ro. Det er derfor en fordel, hvis du har klaret en del af de praktiske ting i hjemmet eller aftalt, hvem der kan hjælpe med dette efterfølgende.

Risici

Alle former for operation er forbundet med risiko for komplikationer, og således også kikkertoperationer. Der er mindre end 1% risiko for infektion. Herudover kan en let hæmning af bevægeligheden forekomme. En blodprop i benet er endnu sjældnere og vil vise sig som pludselig spændt hævelse/smerter i læggen. Hvis du har flere i familien, som tidligere har haft blodpropper, skal du oplyse dette til kirurgen inden operationen.

Alle der er blevet opereret og dermed er mindre aktiv end de plejer, anbefales at lave venepumpeøvelser med fødderne. Dette kan være med til at minimere risikoen for blodpropper i benene.

Hvad er prognosen?

I de fleste tilfælde er prognosen god. Over 90% bliver helt symptomfrie efter 6 - 12 uger. Bedst prognose har mindre indeklemte slimhindefolder og mindre meniskskader. Ved bruskskader kan forløbet være mere langvarigt, eller man kan være generet af tilbagevendende hævelse.

Medicin

Som udgangspunkt skal du tage din vanlige medicin, som du plejer. Dette gælder blodtryksmedicin, fast smertestillende, psykofarmaka, binyrebarkhormon og medicin mod astma, KOL, epilepsi og kramper.

Blodfortyndende medicin og vægttabspræparater skal du dog holde pause med i følgende antal dage:

3 dage	Acetylsalicylsyre
5 dage	Clopidogrel
3 dage	Pradaxa, Xarelto og Eliquis
4 dage	Marevan
10 dage	Fiskeolie
7 dage	Wegovy og Ozempic

På operationsdagen holdes pause med sukkersygemedicin, vanddrivende,

ADHD-medicin og vitaminer og kosttilskud.

Du vil efterfølgende få at vide, hvornår du skal genopstarte din medicin.

Ændringer i din tilstand

Bliver du syg, ændres din vanlige medicin eller bliver du gravid, SKAL du kontakte os forud for din indgreb.

Hud

Rifter og sår i operationsområdet kan forøge risikoen for infektion. Det kan derfor betyde, at operationen udsættes. Kontakt os, hvis du er i tvivl.

Fasteregler

Da du skal i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du er fastende. Dette betyder, at du:

- Indtil **6 timer** før mødetidspunktet må spise.
- Indtil **2 timer** før mødetidspunktet må drikke vand.

PÅ DIN OPERATIONS DAG

Inden du møder hos os

Tag gerne et bad hjemmefra. Du får påsat en forbindelse, som så vidt muligt skal forblive urørt de efterfølgende 48 timer. Da forbindingen ikke må blive våd, vil det i denne tid kun være muligt med etagevask.

Fjern al form for neglelak inden operationen, da dette kan vanskeliggøre måling af iltmætning. Du må ikke have smykker eller piercinger på under operationen. Disse kan med fordel efterlades derhjemme. Det samme gælder andre værdigenstande.

Barbering

Hvis du har meget behåring på og omkring knæet, bedes du fjerne dette.

Medbring gerne og ifør dig

- Al din vanlige medicin
- Mobiltelefon.
- Praktisk og løstsiddende tøj, samt sko der er nemme at få på.

Desinfektionsmidlet er gult og smitter nemt af på tøjet. Tag derfor højde for dette ved påklædning.

Pårørende

Er du under 18 år, eller af en anden særlig grund har brug for støtte fra pårørende, kan én person være ved dig inden og efter operation. Da der prioriteres maksimal ro til vores patienter, forventes der, at den pårørende forlader lounge/opvågningen, mens du bliver opereret.

Er du over 18 år, må din pårørende gå med dig til receptionen, indtil du kaldes ind. Det er desværre ikke muligt, at din pårørende opholder sig i receptionen under hele din indlæggelse. I nærheden af hospitalet ligger diverse cafeer, fælledparken mm, hvor tiden kan fordrives, hvis I kommer langvejs fra. Vedkommende kan igen tage plads i venteværelset på 2. sal, når du forventes at kunne gå hjem.

Når du ankommer

Receptionen ligger på 2. sal. Her henvender du dig til receptionisten, og melder dit fremmøde. Har du mødetid kl. 7.30, tager du venligst bare plads i venteværelset. Du vises herfra og op på 3. sal, hvor vores lounge, opvågning og operationsgang ligger. Her skal du:

- Klæde om til hospitalstøj.
- Identificere dig med navn og CPR-nr. og have et ID-armbånd på.
- Have forebyggende smerte- og kvalmestillende medicin.
- Tale med kirurgen, hvor operationsområdet markeres.

- Tale med anæstesilægen om bedøvelsen. Oftest er dette aftalt dagen før.
- På toilettet.

OPERATION OG OPVÅGNING

Bedøvelse

Bedøvelsen planlægges hverdagen før din operation, hvor du kontaktes telefonisk af anæstesilægen. Er det ikke muligt at komme i kontakt med dig, indtales så vidt muligt en telefonbesked. Anæstesilægen har forinden gennemgået din journal og spørger bl.a. ind til dit helbred, dine erfaringer med tidligere bedøvelser, hvilket medicin du tager til dagligt og om eventuelle allergier. Da operationen foregår i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du overholder fastereglerne, som er beskrevet ovenfor.

Du lægges til at sove via et drop (en lille plastikslange) i hånden. Vi anvender lægemidler med få bivirkninger og kort virkningstid, som sikre hurtig opvågning. Under hele operationen overvåges du af anæstesipersonale, som hjælper dig med at trække vejret. Dette foregår via en lille blød plastmaske, som placeres i svælget eller et lille plastkrør, som føres ned i luftrøret. Dette foregår, mens du sover. Nogle patienter kan, som følge heraf, opleve lidt ømhed, hæshed eller irritation i halsen. Under hele din bedøvelse vil du være tilknyttet overvågningsudstyr, således at vi kan holde øje med dit blodtryk, puls, iltmætning samt din hjerterytme.

Hvis kirurgen og anæstesilægen vurderer det relevant, tilbydes du en supplerende nerveblokade i tillæg til den fulde bedøvelse. Blokaden er en lokalbedøvelse, som varer 12 til 24 timer – nogle gange lidt længere. Smerteblokade ved knæoperationer påvirker ikke muskelkraften og har dermed ikke betydning for, om du kan støtte på benet.

Er det farligt at blive bedøvet?

Hvis man er sund og rask og bedøvelsen foregår under ordnede og kontrollerede forhold, er det ikke farligt at blive bedøvet. Vi stiller meget høje krav til sikkerheden under bedøvelsen. Hvis anæstesilægen, efter nøje gennemgang af din journal og samtale med dig, vurderer, at det er sikkert at bedøve dig til den planlagte operation, kan du være helt rolig

Operation

Operationen foregår i kortvarig fuld bedøvelse, og foretages ved at et rør med en kikkert føres ind i knæet gennem to huller af størrelsen ½ - 1 cm. Via videokameraet undersøger ortopædkirurgen knæet, og eventuelle skader behandles om muligt via kikkerten.

Ved operationen undersøges leddet for løse mus, brusken for revner, korsbåndene og meniskerne for skader og eventuelle indeklemte slimhindefolder. Kirurgen foretager derefter det planlagte indgreb gennem kikkerten fx syning af menisk, fjernelse af et stykke læderet menisk, fjernelse af en slimhindefold eller oprensning af en evt. bruskskade. Efter indgrebet lukkes hullerne med enkelte sting. Disse sting fjernes hos egen læge.

Når operationen er færdig, slukkes for sovemidlet, du vågner kort herefter og overflyttes til opvågningen.

Opvågning

I opvågningen har du mulighed for at komme til dig selv efter operationen. Her holdes øje med dit blodtryk, puls og vejrtrækning. Desuden vil sygeplejersken spørge ind til smerter og kvalme.

Til vurdering af smerter bruges en numeriskskala, hvor du skal vurdere dine smerter fra 0-10.

0 er ingen smerter og 10 de værst



tænkelige smerter.

Det er normalt at opleve smerter efter en operation. Vores mål er, at de er til at holde ud, hvorfor vi i opvågningen justerer din smertebehandling.

Du skal ligge i vores opvågningen i en kortere periode, indtil du er frisk nok til at tage hjem. Når du er klar til dette, kan din pårørende enten vente i receptionen på 2. sal eller møde dig foran elevatoren og indgangen til opvågningen på 3. sal.

Mobiltelefon i opvågningen

Vi anbefaler, at du medbringer din mobiltelefon, så du og dine pårørende kan komme i kontakt med hinanden. Brug af telefon skal dog være med hensyntagen til de andre patienter i opvågningen.

Information af sygeplejerske og kirurg

Inden tager hjem informeres du af kirurgen om indgrebet, fremadrettet plan og forholdsregler efter operationen. Du vil herudover modtage en samling af informationsmateriale. Heri indgår en kopi af din operationsbeskrivelse, øvelsesprogram, visitkort på din kirurg, lidt stærk smertestillende og ekstra plastre.

EFTERFORLØBET

I langt de fleste tilfælde, må du støtte på benet umiddelbart efter operationen. Efter 3-4 uger bør du ikke mærke noget til operationssårene. Du bør kunne genoptage normal aktivitet, som langsomt trappes op. Det er helt normalt, at knæet hæver i forbindelse med træning i flere uger efter operationen. Det er desuden normalt, at der nogle gange kan høres skulpegyde fra knæet efter operation.

Hvis du har fået syet en menisklæsion, vil der blive anlagt en special skinne, og du vil typisk skulle skåne knæet uden fuld støtte. Her forventes en længere

periode før normal aktivitet genoptages. Eventuelle restriktioner efter operationen gennemgås med dig, inden du tager hjem.

Smerter når du kommer hjem

Man kan med fordel, de første par dage, lægge ispakninger på operationsområdet 3-4 gange dagligt i 20 min ad gangen.

Derudover er det en gode ide at lindre smerterne efter operationen ved at tage fast, mild smertestillende medicin. Vi anbefaler, at du tager

2x 500 mg Paracetamol
400 mg Ibuprofen*

Morgen, middag, aften og til natten. På denne måde er du døgndækket.

** Såfremt du har tendens til sure opstød eller mavesår, bør du undgå at tage Ibuprofen eller supplere med syreneutraliserende medicin.*

Som supplement medgives tablet Morfin 10 mg, som kan anvendes i tilfælde af, at dine smerter bliver uudholdelige.

Kirurgen lægger recept på apotekets server, hvis der vurderes, at du får behov for yderligere stærk smertestillende end det medgivet. På samme server lægges der desuden recept på Paracetamol og Ibuprofen.

Forbinding

Forbindingen lades så vidt muligt urørt de første 48 timer. Denne må ikke blive våd, da den i så fald bliver gennemtrængelig for bakterier. Opstår der en større gennemsvivning, kan det dog være nødvendigt at fjerne forbindingen og påsætte nye plastre.

Genoptræning

Kirurgen lægger en henvisning på 'Henvisningshotellet' for fysioterapi. Hvis du har privat sundhedsforsikring, skal du kontakte dit forsikringssselskab for at få anvist en fysioterapeut i deres

netværk. Er du derimod en offentligt henvist patient, vil du blive indkaldt til kommunal fysioterapi via e boks. Sædvanligvis opstartes genoptræning med fysioterapeut efter ca. 14 dage. Det udleverede træningsprogram må derimod allerede påbegyndes dagen efter din operation.

Er der ikke foretaget større indgreb, skal du skåne knæet de første to dage efter operationen. Herudover skal du sørge for at holde benet over hjertehøjde, når du ligger ned, og så højt som muligt, når du sidder. De efterfølgende 7-14 dage anbefaler vi, at din planlægning er så fleksibel, at du har mulighed for at sidde med benet oppe, hvis der kommer smerter, eller hvis knæet begynder at hæve. Hvis din menisk er blevet syet, går der 6 måneder, før du må deltage i belastende sportsaktivitet.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil eller andre motoriserede køretøjer de første 24 timer efter bedøvelsen. Herefter må du køre bil, når du har fuld bevægelighed, fuld styrke og koordination af benet og ikke længere tager stærk smertestillende (morfinpræparater)

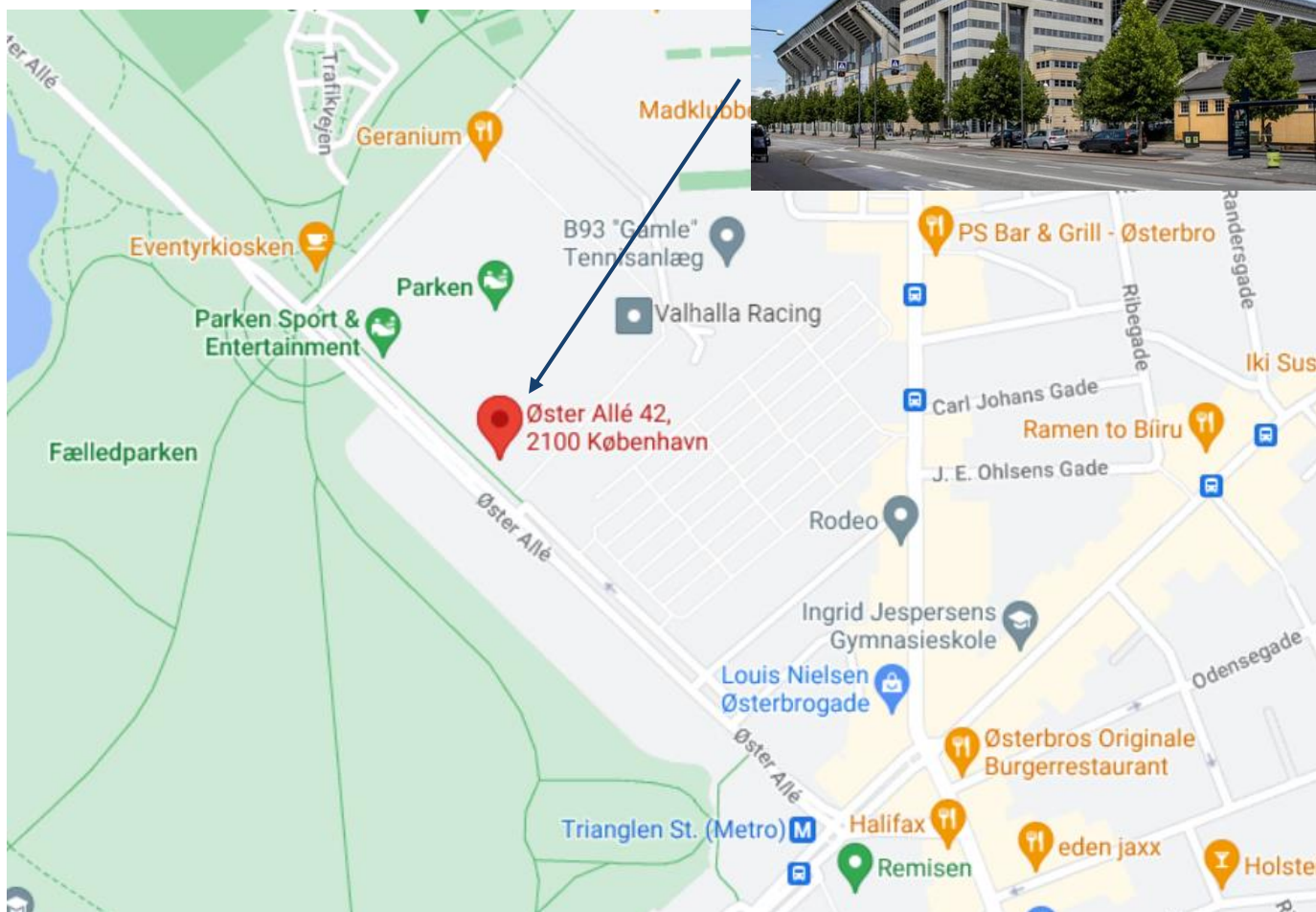
Krykker udleveres til dig inden du udskrives, og skal blot returneres i receptionen på 2. sal inden for 8 uger.

YDERLIGERE INFORMATION

Ønsker du yderligere information, er du altid velkommen til at kontakte os på tlf. 88 77 40 00.

Find vej

Øster Allé 42, 2. sal, 2100 København Ø



Hvis du skal hertil med offentlig transport holder både bus og metro ved stoppestedet Trianglen station. Dette ligger ca. 500 meter fra Adeas Privathospital.

Parkering

Hentes og/eller bringes du af pårørende i bil, er det muligt at parkere på Øster Allé og på parkeringsområdet omkring Parken mod betaling. Husk at betale for parkering via betalingsapp – se venligst skiltning (det er ikke muligt at købe P-billet ved standere).

Adeas' egne parkeringspladser er personaleparkering og kræver særlig licens.

Med venlig hilsen



Øster allé 42, 2 sal.
2100 København Ø
88 77 40 00
info@adeas.dk
www.adeas.dk