



## Kneartroskopi

OPERASJONEN	Operasjonen ble gjort artroskopisk. Kneleddet ble inspisert gjennom et lite teleskop, såkalt "kikkehullskirurgi". Ved meniskskade ble skadet vev fjernet med små, spesielle instrumenter. Andre prosedyrer kan også være utført. Les nærmere om dette i operasjonsbeskrivelsen.
SMERTE	Du får resept på et smertestillende medikament. Dette kan tas inntil tre ganger i døgnet de første dagene. Du bør holde benet høyt på en krakk eller lignende når du er i ro de første dagene. Du kan bruke en ispose på kneet hvis det er hevelse.
BANDASJE	Det er 3 små sår i kneleddsregionen. Disse er kun bandasjert, og det er ingen "sting". Bandasjen skiftes hvis den blir gjennomtrukket og/eller ved dusjing.
SÅRENE	Sørg for å holde sårene tørre ved å skifte bandasje når den blir fuktig eller blør gjennom. Risikoen for infeksjon er nemlig høyere hvis sårene blir våte. De 3 eller 4 små sårene kan bli ømme, og det kan bli blåmerker rundt dem. Dette blir borte av seg selv og trenger ikke spesiell behandling.
DUSJING	Etter 2-3 dager kan du dusje. Bandasjen fjernes og såret lufttørkes før det legges på ny bandasje. Vanlig plaster (Norgesplaster) er tilstrekkelig.
BELASTNING	Den første uken etter operasjonen skal du ikke belaste benet med full tyngde, men bruke krykker. Dette for å unngå for mye hevelse i kneleddet. Etter dette kan du belaste gradvis til full tyngde. Bruk krykker og avlast helt eller delvis dersom kneet har lett for å hovne ved belastning.
TRENING	<p><b>Trening første 1-2 uker</b></p> <p>Etter artroskopen er det viktig å komme raskt i gang med øvelser for bevegelighet og for å få kontroll over muskulaturen. Treningen startes så snart som mulig og hensikten er å få deg så raskt som mulig tilbake på bena. Den første tiden etter operasjonen brukes å få kontroll over den fremre lårmuskelen (quadriceps) og på å få ned hevelsen i kneet. Gjør øvelsene 4-5 ganger hver dag og minst 10 repetisjoner av hver øvelse pr. gang. Krykker benyttes med delvis belastning helt til du kan gå normalt uten halting.</p> <p>De første dagene er det hensiktsmessig å holde benet høyt og strakt. Full strekk av kneet og 90 grader bøy skal klares i løpet av den første uken. Bruk is som smertestillende og gjør øvelser så ofte som mulig.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bevege opp og ned i ankelen. Foten høyt opp og kneet strakt.</li> <li>2. Sitt med strakt ben. Stram muskelen foran på låret slik at kneet presses ned mot underlaget. Legg gjerne et lite håndkle under knehasen slik at du lettere kjenner at du presser ned.</li> </ol>

	 <p>3. Stram låret slik at kneet blir strakt. Løft så strakt ben rett opp fra underlaget.</p> <p>4. Ligg på magen. Bøy kneet ved å løfte hælen opp mot setet.</p>  <p>5. Sitt på stol med operert ben i gulvet. Skyv foten frem og tilbake på gulvet.</p> <p>6. Stående med noe mer vekt på det uopererte beinet. Bøy lett i begge knær. Ha tyngden bakover mot hælene. Strekk opp igjen og pass på å strekke det opererte kneet så mye som mulig. Legg så mye vekt på benet som smertene tillater.</p>
RESULTATER	Kirurgi som gjøres artroskopisk gir like bra resultater som åpen kirurgi. Det er mindre smerte, risiko og arrdannelse. Men selv om sårene er små, er det en operasjon som er gjort inni leddet, og komplett tilheling kan ta flere uker eller måneder.
OBS!	Hvis du har feber, uventet smerte, rødme eller hevelse i benet, ta kontakt med klinikken. Dette kan være tegn på infeksjon som må kontrolleres av lege.
KONTROLL	Det er ikke avtalt kontroll. Dersom forløpet ikke er som forventet, eller det oppstår spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt! Vi har ansvar for behandlingen også etter at du forlater Hjelp24 NIMI Sykehus. Ved problemer eller spørsmål, ring oss på: 23 26 56 00 eller 23 26 56 44