

Kneprotese

Artrose (slitasjegikt) skal alltid forsøkes behandlet uten operasjon: Aktivitetsmodifisering, treningsveiledning, vektreduksjon, ortopediske hjelpemidler og medikamenter og biologisk behandling vil som oftest lindre plagene ved lett til moderat artrose. Dersom den nevnte behandling ikke hjelper tilstrekkelig, kan operasjon være et alternativ. Målet med operasjonen er å bedre funksjon og lindre smerter.

Hva er en kneprotese ?

En moderne kneprotese betyr kunstige leddflater og innebærer at man fjerner 6-8 mm av de leddflatene avhengig av slitasje og erstatter disse med belegg av slitasjeresistent plast (polyetylen) og metall (vitallium). Det kan dreie seg om en halvprotese med kunstig menisk dersom kun et leddkammer er affisert og menisken borte, eller hele leddet samt kneskålen dersom sykdommen er mer utbredt. Protese er ikke et "normalt" kne. Protese skal settes inn ved langtkommen slitasje og når andre behandlingsmetoder ikke virker. ***Protese er aktuelt ved uttalt artrose med betydelig smerter og nedsatt funksjon hos middelaldrende og eldre.***

Les mer om kneprotese her:

<http://www.stryker.com/en-us/products/Orthopaedics/KneeReplacement/index.htm>

Les mer om «halvprotese» her:

<https://www.oxfordknee.com/>

Leddproteseregisteret: <http://www.haukeland.no/nlr/>

Kneprotese

Hvordan er tiden etter proteseoperasjonen ?

Kirurgen vil oppfordre deg til å bruke ditt ”nye” ledd så fort som mulig etter operasjonen. Etter en kneproteseoperasjon kan du gå på benet dagen etter operasjonen med støtte av krykker. Selvfølgelig er det en del smerter fra såret, vev som gror og inaktive og svake muskler. De første 3 ukene skal du derfor hvile, men opp korte turer på krykker, men ikke over 1000 skritt om dagen. Du kan slutte med krykkene når du går trygt og greit uten. Trening er en viktig del av rehabiliteringsprosessen. Rehabiliteringsprogrammene kan variere noe ut fra dine forutsetninger og hvilken protese som er satt inn. Bevegeligheten du får i leddet etter operasjonen er avhengig av hvor stiv du var før du ble operert. Rehabiliteringen tar 3-6 måneder og bedring kan forventes i inntil 1 år etter operasjonen. Når du er ferdig rehabilitert, kan du drive med de aktiviteter du selv føler du tåler, men man anbefaler ikke krevende aktiviteter som ballspill og lignende fordi det gir økt slitasje og risiko for tidlig proteseløsning. Det er viktig at du har en realistisk forventning til resultatet etter kneproteseoperasjon. Du får ikke et ”normalt” kne og noen restplager er vanlige.

Hva kan gå galt?

- **Infeksjon** kan oppstå i såret eller rundt protesen. Små infeksjoner kan behandles med antibiotika. Ved større infeksjoner må man ha langvarig antibiotikabehandling og deler eller hele protesen må byttes. Infeksjoner er heldigvis sjeldne. Ved alle proteseoperasjoner gis det forebyggende antibiotikabehandling.
- **Blodpropp** kan oppstå etter alle former for kirurgi og inaktivitet. Spesielt etter operasjoner i bena. Symptomene er hevelse og smerter i lår eller legg. Det gis alltid forebyggende behandling mot blodpropp ved proteseoperasjoner.
- **Nerveskade** forekommer ved protesekirurgi. Vanligvis er det kun strekk av- eller trykk på en nerve som kommer seg etter hvert.
- **Slitasje og proteseløsning** er et spørsmål om tid. Selv med de moderne protesematerialene, slites delene og kan løsne. Dette gir smerter og protesen må skiftes. Imidlertid holder 90 % av protesene over 10 år.

Lær og forstå hva du skal igjennom

Snakk med operatøren på forhånd. Still spørsmål. Få forståelse av hva du kan forvente deg før, under og etter operasjonen. Still spørsmål om operasjonen og om type protese. Spør anestesilegen om type bedøvelse og smertelindring.

Vær i god form til operasjonen

Resultatet av operasjonen og hvor fort du kommer deg etterpå, er avhengig av formen din. Røyker du, bør du slutte. Vær nøye med kostholdet. Er du overvektig, bør du gjennomgå et program for vektreduksjon. Ta kontakt med fysioterapeut eller tren så godt du kan. Ikke glem mage, rygg og overkropp. Det er krevende å gå med krykker!

Kneprotese

Planlegg tiden etter operasjonen

Planlegg hjemmet ditt for hjemkomsten. Sørg for at hjelpemidler som klype til å trekke på strømper og langt skohorn er på plass. Disse tingene samt krykker få du lånt på hjelpemiddeldepotet. Fjern tepper. Skaff deg en ryggsekk som er praktisk når begge hendene betjener krykkene. Sett opp et "rehabiliteringssenter" i huset hvor du har en god stol, TV, radio, lesestoff, drikke og medisiner innen rekkevidde.

SPØRSMÅL OG SVAR OM KNEPROTESE

Piper det når jeg går gjennom sikkerhetskontrollen på flyplasser ?

Ja det piper, men du skal bare forklare at du har et "knee implant". Man er vant til denne situasjonen. Du trenger intet skriftlig bevis som opplyser om dette.

Hvor lenge må jeg være sykmeldt ?

For de fleste vil det være fornuftig med 3 mnd sykemelding, men har du en lett kontorjobb eller muligheter for hjemmekontor, kan du forsøke å starte før.

Kan jeg gå tilbake til mitt min opprinnelige jobb ?

I de fleste tilfeller er det mulig, dog kan vi ikke anbefale tungt knebelastende arbeide.

Er det normalt at jeg er hoven, blå og gul nedover benet ?

Vi legger ikke inn dren etter operasjonen. Noen ganger kan derfor blodansamlingen synke ned og gi misfarging i huden. Dette blir borte etter hvert. Hevelse i det opererte benet forekommer noen ganger og kan reduseres ved at du legger deg en halv time hver dag med bena over hjertehøyde og gjør "venepumpeøvelser". Få rad av fysioterapeuten.

Når kan jeg kjøre bil ?

Allerede når du reiser fra sykehuset kan du være passasjer i bil. Du kan selv kjøre når du føler at du er i stand til det og har tilstrekkelig førerlighet og kontroll over bilen. Et lite triks for å svinge seg lett ut og inn av bilen er å legge en plastpose på setet.

Hvorfor har jeg nedsatt følelse på yttersiden av kneet ?

Ved operasjonen overskjæres en liten hudnerve som forsyner et håndflatestort hudområde. Hos noen normaliseres følelsen etter noen uker, men hos andre blir den nedsatte følelsen permanent.

Jeg har hevelse og føler som om jeg har et stramt bånd rundt kneet etter operasjonen. Er det normalt ?

Ja. Fra uker til måneder etter operasjonen kan det være hevelse og kneet føles stramt grunnet fortykket og stiv leddkapsel.

Jeg føler at det knepper og knirker i kneet mitt. Hva skyldes det ?

Det er normalt å føle protesekomponentene slik. Husk kneprotesen er ikke et kuleledd som hoften.

Kneprotese

Når kan jeg svømme ?

Når såret er helt grodd og uten siving og skorper.

Kan jeg opereres igjen hvis min protese slites ut eller løsner ?

Ja. 90 % av protesene vil være velfungerende om 15 år. Fjernelse av en slitt og løs protese kan være en besværlig operasjon, men de fleste får god funksjon etter operasjon nr to eller 3.

Det vil være noen få som får smerter i det opererte kne uten at det kan finnes en forklaring. I disse tilfellene vil ikke en ny operasjon hjelpe, og behandlingen blir derfor smertestillende medisin.