

## Instruktioner efter knäoperation/meniskoperation

- Operationen avslutas med att såren sys eller tejpas samt att lokalbedövningsmedel ges i knät. Detta ger smärtlindring ca 6-12 timmar efter operationen.
- Över tejp och stygn fästs ett plastat förband.
- Tejpen tar du själv bort efter 14 dagar, suturerna tar du bort hos distriktssköterska, remiss får du med dig vid utskrivning.
- Vid duschning, plasta in knät de först två veckorna.
- För att inte tappa styrka i lårets muskulatur finns övningar att träna på direkt.
- Se träningsprogram
- Undvik längre promenader under den första veckan, en kortare runda går bra.
- Försök komma igång snabbt utan att belasta knät för mycket, då svullnar det.
- Receptbelagda mediciner kan behövas, din ortoped ordnar detta vid utskrivning.

**Vid mindre ingrepp** behövs vanligen inget uppföljande återbesök och sjukskrivningstiden är kort, endast några dagar. Rehabiliteringen kan du ofta sköta själv eller tillsammans med sjukgymnast.

**Hudsnitten läker** vanligen inom 2 veckor. Lätt ömhet kan förekomma under en längre tid efter operation, det är helt normalt.

### Efter korsbandsoperation

- Operationen avslutas med att såren sutureras samt att lokalbedövningsmedel ges i knät.
- Detta ger smärtlindring ca 6-12 timmar efter operationen.
- Du får ett kylförband med dig hem som är ett bra komplement till övrig smärtlindring.
- Över stygn fästs ett plastat förband.
- Vid duschning, plasta in knät de först två veckorna.
- Suturena tar du bort hos distriktssköterska efter 2-3 veckor, remiss får du vid utskrivning.
- Du behöver troligen kryckor den första tiden efter operation. Bra om du lånar kryckor innan operation. Hör med din vårdcentral.
- Sjukgymnastik enligt program
- Sjukskrivningstiden varierar beroende på yrke, allt från 2 veckor upp till 3 mån.

**Vi ringer upp alla som opererats första vardagen efter operation** för att höra att patient mår bra och svara på eventuella frågor som dykt upp.