



Nýtt knæ



SJÚKRAHÚS  
VERKIÐ

## Innihaldsyvirlit

Nýtt knæ.....	3
Journalupptøkudagin.....	4
Undan skurðviðgerðini er umráðandi Fyrireiking til innlegging.....	5
Innleggingardagin Skurðviðgerðin.....	6
Viðrakning Eftir skurðviðgerðina.....	7
Undir innleggjan Áðrenn tú fert heim.....	8
Mögulig hjáárin Áftaná útskriving.....	9
Heima aftur Góð ráð Venjingar og góð ráð.....	10
Venjing.....	11
Trot Pína At ganga á hókjum	



## Nýtt knæ

Endamálið við hesum bóklingi er at geva tær eina vegleiðing um, hvussu tú skalt bera teg at fyrir og eftir skurðviðgerð og undir innlegging, og hvør tín partur er, til tess at tryggja, at úrslitið gerst so gott sum möguligt.

Sjúklingar, sum hava bínu í knæ vegna slitgikt ella liðagikt, hava í mong ár fingið hesa royndu skurðviðgerð.

Tú fært bræv sendandi, har boðað verður frá, nær tú skalt móta til samrøðu og kanningar (journalupptökudagur) í sambandi við skurðviðgerðina.



## Journalupptökudagin

Um tú hefur fingið  
blóðroyndarseðil, skalt tú  
møta kl. 08.00 á  
Laboratoriinum (Útistova,  
bláur bygningur) at taka  
blóðroyndir og möguliga EKG.



Útistova

Tú møtir síðani kl. 08.30 á Fysioterapi-deildini (í kjallaranum í A-bygninginum) til vegleiðing um venjingar.

Síðani fert tú í Leiðbeiningina í  
forhøllini, at blíva skrásettur til  
Skurðambulatoriið B3, har  
journalupptøka verður gjørd.  
Tú verður biðin at taka land við, sum  
skal gevast sjúkrarøktarfrøðingi á B3.



### Leiðbeining í forhøll

Tú tosar við ein hjálparlækna, sum kannar teg.  
Oyðublaðið verður latið læknanum.

Somuleiðis tosar tú við ein  
sjúkrarøktarfrøðing um fyrireiking og  
kunning um innlegging, og mett verður um  
tørv á uppihaldi á hvíldarheiminum Naina.  
Starvsfólk vísa tær seingjardeildina G4.



## **Undan skurðviðgerðini er umráðandi:**

- At tú ert virkin hvønn dag
- At tú etur heilsugóðan og proteinríkan kost
- At tú ikki roykir ella drekkur rúsdrekka
- At tenninar eru kannaðar hjá tannlækna fyri at tryggja, at tær eru í góðum standi, og at eingin fjaldur bruni er
- At húðin er heil, at tú ikki hevur sár
- At aðrar sjúkur, sum tú möguliga hevur, t.d. høgt blóðtrýst ella sukursjúka, eru væl reguleraðar

Hetta hevur týdning fyri lekingina, soleiðis at tú kemur fyri teg sum skjótast.

## **Fyrireiking til innlegging**

- Tú skalt hava klæðir við, sum eru lött at fara í og úr, t.d. joggingbuksur og góðar skógvar
- Mælt verður til, at prýðislutir og peningur eru eftir við hús
- Loyt er at hava farteldu og fartelefón. Tó skal hetta ikki verða til ampa fyri onnur
- Kvøldið fyri innleggingardagin skalt tú fara í bað
- Tú skalt ikki nýta neglalakk, húðkrem ella smyrsl

Tú skalt einki eta 6 tímar undan skurðviðgerðini, tó kanst tú drekka 1-1½ glas av vatni ella saft 2 tímar undan doyvingini.

## Innleggingardagin

- Tú verður biðin um at móta kl. 07.30 á G4, fastandi. Sig frá í Leiðbeiningini í forhóllini, at tú ert komin
- Á G4 verður tú móttikin og vístur til rættis. Síðani verður tú fyrireikaður til skurðviðgerðina
- Tú verður vístur á eina stovu, fært klæðir og samleikaarmband
- Vanligt er, at skurðlæknin heilsar upp á teg á seingjardeildini ella á skurðgongini
- Portørur frá skurðgongini kemur eftir tær og koyrir teg á skurðgongina
- Tú fært eina venflon, t.e. ein plastnál, sum verður lögð inn í eina æðr og nýtt til at geva vætu og heilivág í gjógnum
- Vanligasta doyvingin er spinaldoyving. Her fært tú eitt prik inn í ryggin. Doyvingin virkar frá nálvaleiðini og niður í bæði bein

6

## Skurðviðgerðin

Á Landssjúkrahúsinum verður Nexgen hybridprotesa brúkt. Skurðviðgerðin tekur umleið hálvanannan tíma.

Niðurslitnu partarnir av knænum verða tiknir burtur, og nýtt lið av stáli og plasti verður sett inn.

Samdøgrið aftan á skurðviðgerðina er stramt bind bundið um beinið frá tónum og upp á lærið. Ein kólimansjett (kryocuff) er lögð rundan um knæið at forða fyrir bløðing, troti og pínu. Dагin eftir skurðviðgerðina fært tú ein stuðulssokk.



## Viðrakning

- Eftir skurðviðgerðina verður tú koyrdur í viðrakning til eygleiðingar
- Í viðrakning liggja bæði menn, kinnur og börn í sama rúmi. Forhang eru ímillum sengurnar. Sjúkrarøktarfrøðingur er inni á stovuni
- Sjúkrarøktarfrøðingur hyggur eftir blóðtrýsti, pulsi, andadrátti, bløðing, pínu, vamli og øðrum, og um neyðugt, verður heiluvágur givin
- Viðrakningartíðin kann vara frá einum til fleiri tímar
- Ikki er loyvt at fáa vitjan í viðrakning uttan undir serligum umstøðum



Skurðstovan



Viðrakningarstovan

7

## Eftir skurðviðgerðina

Tá ið tú kemur aftur á G4, verður skurðstaðið eftirhugt, og spurt verður, um tú hevur pínu. Blóðtrýst, pulsur, temperaturur og súrevni verða mátað, og hetta verður gjørt javnan meðan tú ert innlagdur.

- Tú fært at eta og drekka
- Tú verður hjálptur upp at standa og at ganga á staðnum sama dag
- Tú fært heilivág eftir tørvi, meðan tú ert innlagdur
- Tú fært tikið blóðroyndir eftir skurðviðgerðina, fyri at kanna um tú hevur blóðtrot ella bruna

### Undir innleggjan

Innleggingartíðin er 1-3 dagar.

- Tú fært hjálp til persónligt reinföri, og seinni hjálp eftir tørvi
- Tað er umráðandi, at tú sigur frá, um tú ikki fólir teg væl, t.d. hevur vaml ella pínu
- Fyrsta dag skalt tú ganga inni á stovuni og út á vesið. Sum frálíður gongur tú longri teinar
- Stórur dentur verður lagdur á, at tú situr uppi og etur, og er uppi mest möguligt
- Fysioterapeutur leiðbeinir og venur við tær dagliga
- Tú venur sjálvur dagliga
- Tú fært proteinríkan drykk dagliga
- Tú fært vegleiðing í nýtslu av hjálpartólum
- Röntgenmyndir verða tiknar 1. ella 2. dagin eftir skurðviðgerðina

### Áðrenn tú fert heim, skalt tú klára at:

- Fara úr og í song
- Reisa og seta teg
- Persónliga røkt
- Ganga sjálvstøðugt við hjálpartóli
- Ganga trappur

## Mögulig hjáárin

Fyri at fyribyrgja bruna og blóðtøpp verður latið antibiotika í eitt døgn, og blóðtynnandi heilivágur í 8 dagar.

Ofta hovnar skurðviðgjørda beinið. Tá hjálpir at skifta ímillum at ganga og at sita við beininum uppi og at hækka fótalagið í songini. Nýt stuðulssokkin, so leingi sum trot er.

Um beinið gerst hovið og reytt, og tú hevur pínu, kann hetta vera tekin um bruna ella blóðtøpp í beininum. Set teg í samband við lækna, um so er.

Rørslan í knænum batnar, sum frá líður. Hetta tekur vikur ella mánaðir. Pínan minkar soleiðis at umleið 90% gerast heilt pínufrí.

## Aftaná útskriving

Pentur skulu takast eftir 2-3 vikur. Bið um tíð hjá kommunulækna. Hetta kann eisini gerast á hvíldarheiminum, um tú ert har.

Tú færð resept fyri pínulinnandi og blóð-tynnandi heilivág.

Blóðtynnandi heiluvágurin skal takast í 8 dagar.

Sjúkraváttan verður skrivað til tveir til tríggjar mánaðir, alt eftir starvi tínum.

Tú færð tíð í skurðambulatoriinum tríggjar mánaðir eftir skurðviðgerðina.

Um neyðugt, verður biðið um heimarøkt til tín.

Avtalað verður tíð til ambulanta fysioterapi, knæhold.

Eru tú í iva um eitthvørt, tá tú ert komin heim, ert tú altíð vælkomin at ringja til læknaskrivarar hjá ortopedinum ella á ortopediska ambulatorið á B3.

## Heima aftur

Tú kanst rokna við at vera móður ta fyrstu tíðina eftir skurðviðgerðina, men sum frálíður fært tú tað betur. Trygdareftirlitið, t.d. á flogvöllum, kann fara í gongd av metalinum í protesuni. Tú greiður frá, at tú ert skurðviðgjørdur í knænum.

## Góð ráð

- Ger ikki ov nógv av, tá ið tú gongur ella venur
- Tú skalt helst ikki liggja á knæ
- Tú skalt ikki sjálvur koyra bil fyrstu seks vikurnar eftir skurðviðgerðina, og síðan bert um tú hevur fult kontroll á beininum
- Nýt stól við armstuðli, og nýt armstuðulin, tá tú reisir teg ella setur teg niður
- Tú eigur at siga tannlækna og lækna frá, at tú hevur skift knæið. Um illgruni er um bruna, metir kommunulæknin, um viðgerð er neyðug

10

## Venjingar og góð ráð frá fysioterapideildini

Fyrstu dagarnar aftan á skurðviðgerðina

Tað hevur stóran týdning at venja skjótt aftan á skurðviðgerðina.

1. dag. Bend føturnar upp og niður 10 ferðir eina ferð um tíman.



## Venjing

Meðan tú ert innlagdur, venur tú saman við fysioterapeuti.

Harumframt skalt tú gera somu venjingar fleiri ferðir um dagin.

Fyrst og fremst skalt tú gera venjingar, sum fremja rørslu, tað er umráðandi fyrstu dagarnar aftan á skurðviðgerðina. Seinni verður dentur lagdur á styrkivenjing fyri vøddarnar, serliga umráðandi er at spenna stóra lærvøddan.

Venjingarnar skulu gerast dagliga í 3 mánaðir.

Tú skalt arbeiða fram ímóti at klára at gera hvørja venjing 3 x 10 ferðir 3 ferðir um dagin. Tað er gott at ganga túr, men ikki í staðin fyri venjingar. Um tað ber til, er gott at nýta kondisúkklu.



1. Krepp og strekk skurðviðgjørda beinið

11



2. Legg eitt samanrullað handklæði undir



3. Lyft rumpuna uppfrá



4. Legg eitt samanrullað handkløði undir økulín, so knæið er leyst frá undirlagnum. Trýst síðani knæið móti undirlagnum.



Sit á stóli við teppiflís, lappa ella plastposa undir fótinum. Drag beinið inn undir teg og strekk aftur. 2. Set teg inn á stólin og strekk knæið.



Sit við skurðviðgjørda beininum á einum skamli, so knæið hongur frítt. Legg hendurnar oman á knæið og trýst knæið niður ímóti gólvinum.



Styðja teg ímóti song ella borði. Set skurðviðgjørda beinið upp á ein skammil. Flyt vektina fram, meðan tú boyggir knæið.



Far eitt sindur niður at  
húka, í mesta lagi 90 stig,  
og reis teg aftur.

Statt í gleivstøðu. Flyt  
vektina frá høgra til  
vinstra bein. Boyggj eitt  
vet í beininum, sum tú  
hevur vektina á.



Statt við øðrum beininum eitt fet  
framman fyri tað aftara. Flyt  
vektina fram á fremra bein og  
aftur á aftara bein. Skift bein.



Lyft skurðviðgjørda beinið  
til viks, fóturin skal peika  
beint fram.

## Trot

Skurðviðgjørda beinið hovnar ofta aftan á skurðviðgerðina. Hetta trot kann vara nakrar mánaðir.

Fyri at minka um trotið kanst tú skifta ímillum rørslu og hvíld, sita við beininum uppi og hava fótalagið á songini högt. Bend fóturnar upp og niður við beininum oman fyri hjartahædd. Nýt íspakning aftan á rørslu (20 min.).

## Pína

Tú mást akta pínu og trot í knænum. Fyri at minka um pínu og trot kanst tú leggja íspakning á knæið í 20 minuttrí, umleið 3. hvønn tíma. Ansa eftir, um nýggj ella onnur pína kemur í knæið.

## At ganga við hókjum

Tað er pína ella gongulag, sum avger, um tú nýtir eina ella tvær hókjur. Tá ið tær bert nýtist eina, skal hókjan vera frískumegin.

## At ganga í trappum

Upp: Fyrst fríska beinið, síðani hókju og skurðviðgjørda beinið.

Niður: Fyrst hókju, síðani skurðviðgjørda beinið og síðani fríska beinið.

Tá ið pína loyvir tí, kanst tú ganga vanligt í trappu.

## Míni notat



Vit ynskja tær góða eydnu við nýggja knænum.

Blíðar heilsanir  
Starvsfólk á Landssjúkrahúsinum

Skurðeildin, G4, lokal nr. 5004  
Fysioterapideildin, lokal nr. 5791  
Ortopedambulatoriið, lokal nr. 5406  
Læknaskrivari, telefontíð gerandisdagar millum kl. 10:30-  
12:30,  
lokal nr. 5101/5123/5125.

Venjingarmyndir eru tilnar frá Ortopædkirurgien, Region  
Nordjylland



tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)