



NÝTT KNÆ

Vegleiðing fyri, undir og eftir innlegging



**SJÚKRAHÚS
VERKIÐ**

INNIHALDSYVIRLIT

SÍÐA

Nýtt knæ	1
Journalupptökudagin.....	2
Undan skurðviðgerðini Fyrireiking til innlegging	3
Innleggingardagin Skurðviðgerðin	4
Viðrakning Eftir skurðviðgerðina	5
Undir innleggjan Áðrenn tú fert heim	6
Mögulig hjáárin Áftaná útskriving	7
Heima aftur Góð ráð Venjingar at gera dagliga	8
Pína og trot At ganga við høkjum At ganga í trappum	12

NÝTT KNÆ

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

Sjúklingar, sum hava pínu 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 møta til samrøðu og kanningar (journalupptøkudagur) í sambandi við skurðviðgerðina.

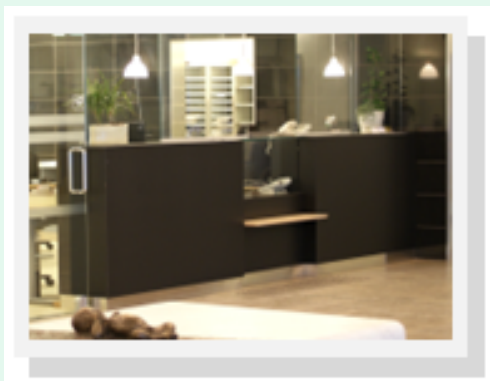


JOURNALUPPTØKUDAGIN

Tú mætur kl. 08.30 á Fysioterapi-deildini A1 (í kjallaranum í A-bygginginum) 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 mettt verður um tørv á upphaldi á hvíldarheiminum Naina.

Starvsfólk vísa tær seingjardeildina G4.



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 møguliga hevur, t.d. høgt blóðtrýst ella sukursjúka, eru væl reguleraðar

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

Fyri at fyrirbyggja blóðtøppi og bruna verður latið antibiotika og blóðtynnandi heilivágur.

FYRIREIKING TIL INNLEGGING

- Tú skalt hava klæðir við, sum eru lætt at fara í og úr, t.d. joggingbuksur og góðar skógvar, ið hava hælapp
- Mælt verður til, at prýðislutir og peningur eru eftir við hús
- Loyvt er at hava farteldu og fartelesfon. 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

UMRÁÐANDI

Tú skalt fasta frá midnátt, hvørki eta, drekka ella roykja.

INNLEGGINGARDAGIN

- Tú verður biðin um at mæta kl. 07.30 á G4, fastandi. Sig frá í Leiðbeiningini í forhøllini, at tú ert komin
- Á G4 verður tú móttikin og víst/-ur til rættis. Síðani verður tú fyrireiكاð/-ur til skurðviðgerðina
- Tú verður víst/-ur 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 ígjøgnum
- Vanligasta doyvingin er spinaldoyving. Her fært tú eitt prik inn í ryggin. Doyvingin virkar frá nalvaleiðini og niður í bæði bein

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 verður stramt bind bundið um beinið frá tónum og upp á lærið. Ein kølimansjett (kryocuff) verður lögð rundan um knæið at forða fyri bløðing, troti og pínu. Dagin eftir skurðviðgerðina fært tú ein stuðulssokk.



VIÐRAKNING

- Eftir skurðviðgerðina verður tú koyrd/-ur í viðrakning til eygleiðingar
- Í viðrakning liggja bæði menn, kvinnur og börn í sama rúmi. Forhang eru ímillum sengurnar. Sjúkraræktarfrøðingur er inni á stovuni
- Sjúkraræktarfrøðingur hyggur eftir blóðtrýsti, pulsi, andadrátti, bløðing, pínu, vamlí 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

EFTIR SKURÐVIÐGERÐINA

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

- Tú fært at eta og drekka
- Tú verður hjálpt/-ur 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 hefur blóðtrot ella bruna

UNDIR INNLEGGJAN

- Tú fært hjálp til persónligt reinføri, og seinni hjálp eftir tørvi
- Tað er umráðandi, at tú sigur frá, um tú ikki fólir teg væl, t.d. hefur 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 møguligt
- Fysioterapeutur leiðbeinir og venur við tær
- Tú venur sjálvur dagliga
- Tú fært proteinríkan drykk dagliga
- Røntgenmyndir 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

MØGULIG HJÁÁRIN

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

Ofta hovnar skurðviðgjörda 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 hefur 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 minskar soleiðis at umleið 90% gerast heilt pínufrí.

AFTANÁ ÚTSKRIVING

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

Tú færst resept fyri pínulinnandi og blóðtynnandi heilivág.

Blóðtynnandi heiluvágurin skal takast í 8 dagar.

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

Tú færst tíð í skurðambulatoriinum tríggjar mánaðir eftir skurðviðgerðina.

Um neyðugt, verður biðið um heimarøkt til tín.

Avtalað verður tíð til ambulanta fysioterapi, á knæ- og mjadnahold. Vant verður týs- og hósdagar kl. 12:30, í venjingarhølinum í H0.

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

HEIMA AFTUR

Tú kanst rokna við at vera móð/-ur ta fyrstu tíðina eftir skurðviðgerðina, men sum frálíður færst tú tað betur.

Trygdareftirlitið, t.d. á flogvøllum, kann fara í gongd av metalinum í protesuni. Tú greiður frá, at tú ert skurðviðgjørð/-ur 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 sjálv/-ur 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

VENJINGAR AT GERA DAGLIGA

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 ferðir hvønn tíma.



Tað hefur stóran týðning, at tú kemur í gongd við venjingar beinanvegin aftaná skurðviðgerðina. Hetta fyri at styrkna, umframt at fyribyrgja lungnatrupulleikar og blóðtøpp.

Í fyrstu atløðu er umráðandi at venjingarnar fremja rørsluna í knænum. Seinni verður dentur lagdur á styrkivenjing, serliga umráðandi er at spennu stóra lærvøddan.

Hesar venjingar skulu gerast hvønn dag í 3 mánaðir, og tú økir sjálv/ur um talið.

Tú skalt arbeiða fram ímóti at gera venjingarnar 3 ferðir 10 endurtøkur dagliga.

Ein gongutúrur afturat er gott, men kann ikki koma í staðin fyri venjingar. Um tað ber til, er gott at nýta kondisúkklu.



1. Krepp og strekk skurðviðgjørda beinið 10 ferðir



2. Legg eitt samanrullað handklæði undir knæði
Spenn knæsbótina og lyft hælina upp 10 ferðir



3. Krepp bæði beinini, set fótarnar í og lyft afturpartin 10 ferðir



4. Legg eitt samanrullað handkløði undir økulin, so knæið er leyst frá undirlagnum.
Trýst knæið móti undirlagnum 10 ferðir



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

Miðja ímóti eini rørslu á:

- kreppa 90 stig
- strekkja fult

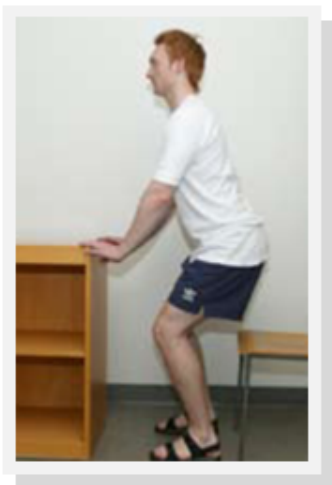


Sit við skurðviðgjörda beininum á einum skamli, so knæið hongur fritt. Legg hendurnar oman á knæið og trýst knæið niður ímóti gólvinum.



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

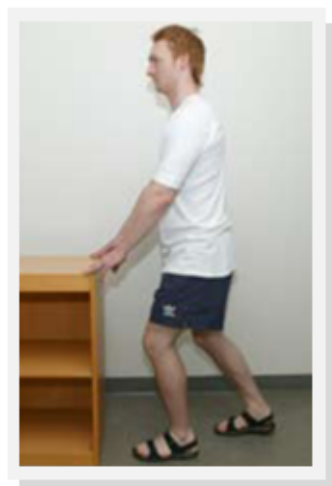
STANDANDI VENJINGAR:



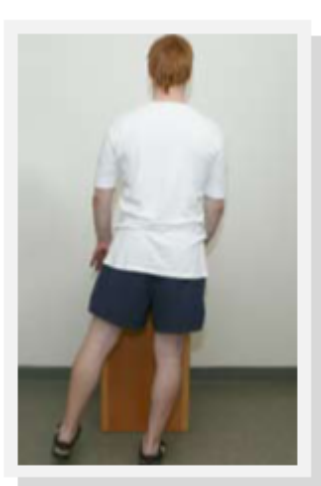
Far eitt sindur niður at húka, sum um tú skalt seta teg.



Í gleivstøðu:
Flyt vektina frá síðu til síðu
og krepp beinið tú
stendur á, eitt vet.



Í fetstøðu. Flyt vektina
aftur og fram. Skift bein.



Lyft skurðviðgjørda beinið
út til síðuna, fóturin skal
peika beint fram.

PÍNA OG TROT

Tað kann væntast at skurðviðgjörda beinið hovnar, og harvið eisini pínu. Hetta trot kann vara nakrar mánaðir.

Fyri at minka um trotið kanst tú skifta ímillum rørslu og hvíld. Liggjandi við beininum yvir hjartahædd og bend fótturnar upp og niður. Stuðulssokkar virka eisini fyri at minka um trot.

Um neyðugt, er umráðandi at taka pínustillandi fyri at megna rørsur og venjingar. Í summum førum kann ein íspakki á knæi minka um pínu.

AT GANGA VIÐ HØKJUM

Tað er pína ella gongulag, sum avgerð, um tú nýtir eina ella tvær høkjur. Tá ið tær bert nýtist eina, skal høkjan vera á frísku síðu.

AT GANGA Í TRAPPUM

Upp: Fyrst fríska beinið, síðani høkju og skurðviðgjörda beinið. Niður: Fyrst høkju, síðani skurðviðgjörda beinið og síðani fríska beinið.

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

Skurðsongjardeildin G4,
lokal nr. 5004

Fysioterapideildin
telefontíð gerandisdagar millum kl. 08:00 og 14:00,
lokal nr. 4861

Ortopedambulatoriið,
Telefontíð er gerandisdagar millum kl. 10:30 og 13:30,
lokal nr. 5406

Læknaskrivari,
telefontíð gerandisdagar millum kl. 10:30 og 12:30,
lokal nr. 5101/5123/5125

Venjingarmyndirnar eru tiknar frá Ortopædkirurgien,
Region Nordjylland

Seinast dagført februar 2024.

