
Knäprotes, preoperativ information - arbetsbeskrivning för fysioterapeut vid ortopedklinikens rehabenhet

INLEDNING

Syftet med denna instruktion är att fysioterapeuter vid ortopedklinikens arbetar på ett enhetligt sätt för att ge patienten

- kunskap om sin kommande knäprotesoperation
- information om rehabiliteringsförloppet
- information om att det är viktigt att i förväg ha tänkt igenom och planerat sin hemsituation.

Syftet med en välinformerad och förberedd patient är att underlätta rehabiliteringen efter operationen och att vårdtiden på sjukhuset blir två dagar (operationsdagen + dag ett postoperativt).

TILLVÄGAGÅNGSSÄTT

[Knäartroplastik – behandlingsriktlinje fysioterapi \(ortopedklinikens\)](#)

Syfte med operation

Syftet med en knäprotesoperation är framför allt att uppnå smärtlindring. Man kan inte räkna med att helt få samma funktion som i en normal knäled.

Visa knäfoldern

Kontrollera att samtliga patienter fått aktuell [knäprotesfolder och träningsprogram](#). Dela ut ett exemplar till de som eventuellt inte fått folder/träningsprogram. Informera om att folder och träningsprogram ska tas med till avdelningen.

Information om det postoperativa förloppet på avdelningen

Operationsdagen

Direkt efter operation har patienten knävila fyra timmar. Patienten får en jordnötsboll med sig till operation. Efter operationen ska patienten ha benen på bollen under knävilan.

Vid sängläge försämras blodcirkulationen i benen och lungorna genomvädras inte optimalt. En operation medför ytterligare försämring av dessa funktioner. Det är således viktigt att redan på operationsdagen börja att trampa kraftigt med fötterna (övning 1 på programmet), 10–20 gånger per timme. Övningen minskar risken för blodproppsbildning i benen. Det är även viktigt att ta 10 djupa andetag varje timme, för att undvika lungkomplikationer. Patienten får komma upp och sitta på sängkanten samt stå och gå med gåbord, vanligtvis med hjälp av avdelningspersonal.

Dag 1 efter operation

Det är viktigt att patienten kommer upp och mobiliseras flera gånger under dagen, detta sker med hjälp av avdelningspersonal. Rörelseträning enligt program påbörjas. Patienten börjar även gångträning, med två kryckkäppar eller rollator, med hjälp av

Knäprotes, preoperativ information - arbetsbeskrivning för fysioterapeut vid ortopedklinikens rehabenhet

fysioterapeut. Patienten erbjuds även att träna trappgång. Vanligtvis utskrivning denna dag.

Utdelning och praktisk genomgång av träningsprogram

Egenträning enligt program är viktigt för att förbättra rörlighet och minska svullnad samt att träningen är nödvändig trots smärta. Betona även vikten för patienterna att träna enligt programmet preoperativt för att lättare komma igång och göra övningarna rätt postoperativt. Det är även viktigt att patienterna fortsätter med övningarna postoperativt i hemmet.

Gången

Efter operation är det tillåtet att belasta fullt. Protesen är belastningsstabil men muskulaturen är inte lika stark och därmed ska man avlasta med 2 kryckkäppar eller rollator första tiden (6 veckor postoperativt). När patienten har god balans och kan gå utan hälta kan gånghjälpmedel släppas dock tidigast 6 veckor postoperativt. Det är viktigt att så snabbt som möjligt börja använda det gånghjälpmedel som patienten kommer att använda hemma. Genomgång av 3-punktsgång och trappgång muntligt.

Hjälpmedel

Patienterna ska ta med aktuella gånghjälpmedel till avdelningen. Uppmana patienten att märka sina hjälpmedel med namn för att undvika förväxling.

Mål inför hemgång

Målet är att hemgång sker dag 1 (operationsdag + en dag).

Patienten ska då:

1. Klara av att träna enligt knäprotesprogram på egen hand
2. Klara självständig förflyttning i och ur säng
3. Gå självständigt med kryckkäppar alternativt rollator
4. Klara trappgång vid behov

Uppföljning

Vid utskrivning från vårdavdelningen bokar ansvarig fysioterapeut tid för uppföljning polikliniskt av fysioterapeut i protessektionen 7 dagar efter hemgång. Patienter inom Västerås upptagningsområde får tiden med sig hem. För övriga skrivs remiss till respektive sjukhus och patienten blir kallad per brev. Vid uppföljningsbesöket kontrollerar fysioterapeuten rörligheten och utökar träningen successivt.

Övrigt

Bilkörning

Bilkörning är tillåten när full kontroll på benet uppnåtts så att patienten kan panikbromsa. Uppmana patienten att första gången prova på exempelvis en tom

Knäprotes, preoperativ information - arbetsbeskrivning för fysioterapeut vid ortopedklinikens rehabenhet

parkering. Patienten ska även ha slutat att ta starka smärtstillande mediciner innan bilkörning är aktuell. Bilkörning är eget ansvar.

Fysisk aktivitet

Det är inte rekommenderat att springa eller hoppa efter genomgången knäplastikoperation.

Dokumentation

Medicinska sekreterare skriver journaldokumentationen.