



Sutur av meniskruptur i knäet som titthålsingrepp

Denna anvisning är avsedd för att utskrivas. Anvisningen innehåller ställen som ska fyllas i.

Små rupturer av knämenisken kan skötas med borttagning av hela den skadade biten. Större skador kräver dock suturering av rupturen, då borttagning av hela menisken utgör en risk för knäledsartros. Symptom vid meniskruptur är smärta och låsning av knäleden.

Ingrepp

Det kirurgiska ingreppet utförs oftast i ryggbedövning, och då kan patienten välja att följa med ingreppet på monitorn. Under bedövningen går det ej att röra benen. Att stå och gå lyckas först då bedövningen försvunnit helt efter 3–4 timmar. Ingreppet utförs med hjälp av ett fiberoskop (0,5 cm diameter) som fungerar som kamera, och vars bild syns på monitorerna i salen. Vid fastsättning av rupturen används självabsorberande material. Ingreppet efterlämnar 2–3 små sår beroende på mängden av instrument som krävs, och tar i allmänhet 30–60 min.

Konvalescens

En effektiv återuppbyggnad av lårets muskelkraft är central för en läkning, och därför påbörjas rörelseträning av knäet genast. Tå- och vriströrelser är viktiga också för förebyggande av blodproppar. Kryckor används 4–5 veckor, under den tiden får man belasta benet med hela tyngden bara när knäet är rakt. Svullnad i operationsområdet fördröjer läkandet och förorsakar smärta. Muskelrörelser, högläge, kyla samt anti-inflammatorisk smärtmedicin minskar svullnaden. Svullnaden gör att knäet känns styvare än vanligt.

Sårvård

Runt knäet sätts ett stödförband, vilket kan avlägsnas efter ett dygn, och efter det är det tillåtet att blöta ner såret. Om det ej sipprar ut vätska behövs inget skyddsförband, men idealbinda kan användas ett par dagar som stöd för knäet. Stygnen tas bort efter 7 dygn vid er egen hälsocentral, arbetshälsovård eller rådgivning (____/____). Efter stygnborttagningen bör såret ej blötas ner på ett dygn, varefter dusch/bastubad är tillåtna.

Smärtbehandling

Smärtmedicinerna används vid ihållande smärta regelbundet 1–4 dygn, därefter vid behov:

Paracetamol



Anti-inflammatorisk värkmedicin

Stark värkmedicin

Andra mediciner

Möjlig efterkontroll till läkare eller fysioterapeut enligt operationsberättelsens plan för fortsatt vård.

Sjukledigheten är cirka 4 veckor beroende på arbetets art.

Återgång i arbetet

Från specialsjukvården skrivs en fyra veckors sjukfrånvaro efter ingreppet. En remiss till företagshälsovården för arbetsförmågebedömning och stödåtgärder för återgång i arbete görs från specialsjukvården när operationsdatumet fastställs. Din egen företagshälsovård är i kontakt med dig efter ingreppet för planering av arbetsförmågebedömning i förhållande till dina arbetsuppgifter och återgång i arbetet i rätt tid.

Tag kontakt

Om symptom på inflammation (tilltagande smärta, kraftig svullnad, kraftig lokal hetta eller rodnad samt kontinuerlig genomfuktning av förbanden) eller annat avvikande förekommer bör man kontakta något av nedanstående nummer.

Den dagkirurgiska enheten vardagar klockan 07.00–15.00, telefon 06 213 1552,

Den egna hälsocentralen eller arbetshälsovården

Telefonrådgivning måndagar till torsdagar klockan 15.00–08.00 och fredagar klockan 14.00–08.00 samt dygnet runt under helger och veckoslut, telefon 116 117