

Hálfur gerviliður í hné

Skurðaðgerð

Gerviliðir í hné eru ýmist heilir eða hálfir og er það mat sérfræðilæknis hverju sinni hvaða tegund er notuð. Hálfur gerviliður er valinn þegar eingöngu er um að ræða slit að innanverðu í hnénu og liðbönd og hreyfigeta eru í lagi. Gerviliðirnir eru úr málmböndum (yfirleitt króm-kóbolt eða titanium böndu) og hertu plastefni.

Ábending fyrir aðgerð eru verkir sem oftast eru tengdir sliti á liðnum.

Eftir aðgerð næst yfirleitt góð hreyfigeta en gerviliðurinn kemur þó aldrei til með að verða eins og heilbrigt hné. Til dæmis getur verið erfitt að setjast á hækjur sér og liggja á hnjánum. 90-95% sjúklinga ná þeim árangri að geta rétt alveg úr hnénu og beygt það þannig að hægt er að sitja í venjulegum stól, hjóla, ganga tröppur og losna við verkjalyf. Hnéð getur þó verið bólgið í 1-2 ár eftir aðgerð, því er ekki hægt að dæma um endanlega hreyfigetu fyrr en eftir þann tíma.

Möguleg vandamál eftir aðgerð geta verið:

- Blæðing frá skurðsári (oftast hættulaus).
- Skynminnkun fremst á hnjáliðnum, gengur að mestu leyti til baka hjá flestum.
- Bólga eða bjúgur.
- Verkur í hné, jafnvel meiri en áður til að byrja með.
- Hljóð eða smellir við hreyfingu sem geta verið truflandi en eru yfirleitt ekki hættumerki.
- Stíðleiki vegna örvefsmyndunar. Æfingar geta dregið úr stíðleika.
- Sýking (1%).
- Siðkomnir fylgikvillar geta verið sýking eða los á gervilið.

Undirbúningur fyrir aðgerð

Næring

Gott næringarástand flýtir fyrir bata og gróanda og getur minnkað líkur á fylgikvillum aðgerðar. Helsta byggingarefni líkamans er prótein sem finnst meðal annars í kjöti, fiski og sumum mjólkurvörum. Vítamín og steinefni sem flýta gróanda finnast í ávöxtum og grænmeti. Ráðlagt er að taka inn ráðlagðan dagskammt af D-vítamíni í aðdraganda aðgerðar þar sem skortur hefur áhrif á beinheilsu. Gott er að drekka próteindrykki og aðra orkuríka næringardrykki dagana fyrir aðgerð.

Æskilegt er að vera ekki í mikilli ofþyngd þegar farið er í aðgerð til að minnka hættu á sýkingu og að álag á liðinn verði hæfilegt. Ef líkamsþyngdarstuðull (BMI) er hærri en 40 kg/m² getur verið gott að nýta biðtímann í að reyna að léttast og fá aðstoð frá heilsugæslu til dæmis með hreyfiseðli og/eða sjúkraþjálfun og heilsuefingu.

Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar sem þau geta aukið hættu á blæðingu í aðgerð og haft áhrif á verkun lyfja sem notuð eru við svæfingu. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurð-aðgerð. Þau geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun 6-8 vikum fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðsluefni).

Blóðþynningarlyf

Hætta þarf töku blóðþynningarlyfja fyrir aðgerð samkvæmt ráðleggingum læknis til að minnka áhættu af blæðingu í aðgerð.

Undirbúningur fyrir aðgerð gerir heimkomuna léttari.

Gott er að huga að eftirfarandi atriðum:

- Að góð handrið séu við allar tröppur og að lýsing sé góð bæði innan og utandyra.
- Fjarlægja lausar gólfmottur og snúrur úr gangvegi og hafa þá hluti sem oftast eru notaðir í seilingarhæð.
- Gott er að hafa stama mottu í sturtubotni og eiga langt skóhorn.
- Meta þörf á handföngum við sturtu, baðkar og salerni.
- Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, þarf að huga að því fyrir innlögn og gera viðeigandi ráðstafanir í tíma.
- Undirbúa einfalda matseld fyrstu dagana heima. Hægt er að nýta sér heimsendingarþjónustu verslana.
- Fá aðstoð ættingja eða vina við að kaupa í matinn og aðstoða við þrif ef þörf er á.
- Leysa út lyfseðil fyrir verkjalyfjum og blóðþynningarsprautum sem sendur er rafrænt í apótek 1-2 dögum fyrir aðgerð.
- Hafa meðferðis hækjur eða viðeigandi gönguhjálpartæki á spítalann.
- Undirbúa heimferð. Útskrift er áætluð samdægurs og ekki er leyfilegt að aka bíl fyrst eftir aðgerðina.

Innskrift

Pegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskriftarviðtal á göngudeild skurðlækninga B3 á 3. hæð Landspítala í Fossvogi. Æskilegt er að svara spurningum um heilsufar í Landspítalaappi fyrir viðtalið og hafa aðstandanda með í innskrift. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega eða lyfjakort. Þetta er ekki innlagnardagur og því er óþarfi að mæta fastandi.

Á göngudeild fer fram viðtal við sérnámslækni bæklunarskurðdeildar, hjúkrunarfræðing og sjúkráþjálfara. Spurt verður um heilsufar, gerð lækni skoðun og fræðsla veitt um undirbúning fyrir aðgerðina og ferlið eftir aðgerð. Mikilvægt er að láta vita um ofnæmi fyrir lyfjum eða öðru. Tekin er röntgenmynd, hjartalínurit og gerðar blóðrannsóknir ef þörf er á. Gera þarf ráð fyrir að innskriftin taki 3-4 klukkustundir og fyrir hana þarf að greiða.

Kvöldið fyrir aðgerð

Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólk liður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu sex klukkustundir fyrir aðgerð
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til tvær klukkustundir eru í komu á spítalann. Tær drykkur er til dæmis vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu tvær klukkustundir fyrir aðgerð.

Blóðþynningarlyf

Blóðþynningarlyf er gefið með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á blóðtappa. Flestir gefa sér sprautuna sjálfir og fá leiðbeiningar á innskriftarmiðstöð. Blóðþynningarmeðferðin stendur í tíu daga eftir aðgerð. Ef hætt var á föstum blóðþynningarlyfjum fyrir aðgerð á að hefja töku þeirra í samráði við sérnámslækni bæklunarskurðeildar.

Sturta með sótthreinsandi sápu

Nauðsynlegt er að fara í sturtu heima kvöldið fyrir aðgerð og aðra að morgni aðgerðardags og nota sérstaka sótthreinsandi sápu sem er afhent við innskrift. Ekki má nota svitalyktareyði, krem, förðunarvörur, naglalakk, ilmefti, skartgripir eða úr eftir sturtuna og klæðast þarf nýpvegnum fötum.

Annar undirbúningur

Við innlögn á dagdeild er gott að hafa með sér þægileg föt og afþreyingarefni. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu. Ráðlagt er að skilja verðmæti svo sem skartgripir eftir heima.

Aðgerðardagur

Sturta með sóttþreinsandi sápu

Áður en komið er á spítalann þarf að fara aftur í sturtu og nota sóttþreinsandi sápu sem afhent var í innskriftarviðtali. Ekki má nota svitalyktareyði, krem, förðunarvörur, naglalakk, ilmefti, skartgripir eða úr eftir sturtuna og klæðast þarf nýpvegnum fötum.

Mæting er á dagdeild A5 á 5. hæð Landspítala í Fossvogi á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf nema í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Aðgerðin

Fyrir aðgerðina þarf að vera búð að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Settur er æðaleggur í handarbak eða handlegg og er hann notaður til að gefa vökva og lyf.

Aðgerðin er gerð í mænudeyfingu eða svæfingu og tekur um 60 til 80 mínútur.

Eftir aðgerð

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild en þar er fylgst með líðan fyrst eftir aðgerð áður en sjúklingur er fluttur aftur á dagdeildina. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild og dagdeild nema í samráði við hjúkrunarfræðing.

Verkir

Búast má við að finna fyrir verkjum eftir aðgerðina en mikilvægt er að halda þeim í skefjum eins og kostur er því miklir verkir geta seinkað bata og auka áhættu á fylgikvillum. Verkjalyf eru gefin á föstum tímum og í samráði við sjúkling. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkur er 4 eða meira á kvarðanum á að láta hjúkrunarfræðing vita og eru þá gefin lyf eftir þörfum. Markmið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir			Vægir verkir		Miðlungs verkir			Miklir verkir		Gríðarlegir verkir

Hreyfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og minnka hættu á myndun blóðtappa. Gerviliðurinn er ekki fyrirstaða þess að hreyfa sig. Sjúkrþjálfun byrjar strax eftir aðgerð. Þjálfunin samanstendur af:

- Öndunar- og blóðrásarörvandi æfingum
- Liðkandi og styrkjandi æfingum
- Færniþjálfun (fara á hliðina, fara fram úr og upp í rúm, standa upp og setjast)
- Gönguæfingum

Skurðsár

Skurðsári er lokað með saum og vefjalími og þrýstingsvafningur settur yfir. Fylgst er með skurðsári og skipt á umbúðum ef þarf. Sýklalyf er gefið í æð í fyrirbyggjandi tilgangi.

Þvaglát

Eftir aðgerð getur komið fram tregða við þvaglát og því er mikilvægt að reyna að pissa fljótlega eftir komu á deild. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

Næring og máltíðir

Sjúklingur má borða strax og hann treystir sér til. Vökvi er gefinn í æð þar til sjúklingur er farinn að geta drukkið nægilega.

Útskrift

Útskrift er áætluð samdægurs.

Fyrir útskrift þarf að vera búið að fá:

- Útskriftarfræðslu.
- Mat á hreyfifærni hjá sjúkrþjálfara
- Lyfseðil í lyfjagátt fyrir verkjalyfjum ef við á
- Upplýsingar um endurkomutíma og símaeftirfylgd

Kostnaður

Greiða þarf fyrir aðgerð og rannsóknir í innskrift samkvæmt gjaldskrá Landspítala.

Útskriftarfræðsla

Endurkoma hjá lækni daginn eftir aðgerð

Daginn eftir aðgerð er endurkomutími hjá sérfræðilækni á göngudeild bæklunarskurðlækninga G3 í Fossvogi. Þá er tekin röntgenmynd til að skoða legu gerviliðarins og þrýstingsvafningur yfir skurðsvæði er fjarlægður. Gerð er beiðni fyrir sjúkrabjálfun og önnur vottorð eftir þörfum.

Símaeftirfylgd

Nokkrum dögum eftir útskrift hringir hjúkrunarfræðingur til að kanna líðan og svara spurningum sem kunna að hafa vaknað.

Frekara eftirlit

- Tími hjá hjúkrunarfræðingi á göngudeild bæklunarskurðlækninga G3 í eftirlit með skurðsári um þremur vikum eftir aðgerð
- Tími í eftirlit hjá sérfræðilækni 6-8 vikum eftir aðgerð.

Verkir

Flestir þurfa verkjalyf fyrst um sinn. Eftir því sem frá líður og verkir minnka er dregið úr notkun verkjalyfja. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

Skurðsár

Skurðsári er lokað með vefjalími og saumi sem eyðist af sjálfu sér. Vatnsheldar umbúðir eru settar yfir skurðsár og hafðar fram að sáraeftirliti á göngudeild. Fara má í sturtu með vatnsheldar umbúðir og ekki þarf að skipta nema þær losni eða blæði undan þeim. Vatnsheldan plástur má kaupa í apótekum. Ekki má fara í baðkar, sund eða heitan pott fyrr en skurðsár er gróið og hrúður farið af um 3-4 vikum eftir aðgerð. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að ár eftir aðgerð.

Hreyfing

Beiðni fyrir sjúkrabjálfun er gerð í endurkomu. Fylgja þarf leiðbeiningum um hreyfingu og notkun hækja frá sjúkrabjálfa og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Einstaklingsbundið er hvenær hægt er að hætta notkun hækja.

Mataræði

Mikilvægt er að gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina og halda sér í kjörþyngd svo að álag á liðinn verði hæfilegt. Við lysterleysi getur verið gott að borða oftari en minna í einu. Einnig er hægt er að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D-vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímann. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef embættis landlæknis: www.landlaeknir.is

Þvaglát

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

Akstur

Sum verkjalyf (þríhyrningsmerkt) skerða aksturshæfni, því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf. Akstur ökutækis er að öðru leyti í lagi þegar auðvelt er að komast í og úr ökutækinu og ráða með góðu móti við stjórnstækin.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrst um sinn.

Svefn og þreyta

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Gott er að ná að minnsta kosti 6–8 klukkustunda nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð geta dregið úr þreytu. Ef verkir trufla svefn er ráðlagt að taka verkjalyf fyrir nóttina.

Andleg liðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi eftir aðgerðina. Oft hjálpar að tala um liðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni, háð eðli starfs og liðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Til athugunar

- Nauðsynlegt er að láta vita af gerviliðnum ef fara þarf í aðgerð á tannholdi eða skurðaðgerð þar sem getur þurft að gefa sýklalyf í fyrirbyggjandi tilgangi til að minnka hættu á sýkingu.
- Stundum gefa öryggishlið á flugvöllum frá sér viðvörunarhljóð vegna gerviliðsins og þá þarf yfirleitt að leita á einstaklingi. Vottorð eru sjaldnast tekin gild.

Hafa þarf samband við dagdeild A5 eða skiptiborð Landspítala ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Viðvarandi blæðing eða vessi úr skurðsári
- Aukin bólga eða roði er í kringum skurðsár
- Særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- Viðvarandi ógleði eða uppköst

Í neyðartilvikum er leitað á bráðamóttöku eða hringt í 112

Símanúmer

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| Dagdeild skurðlækninga A5 | 543 7570 |
| Göngudeild skurðlækninga B3 | 543 2060 |
| Göngudeild bæklunarskurðlækninga G3 | 543 2040 |
| Skiptiborð - sólarhringsþjónusta | 543 1000 |

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
ÁGÚST 2025
FRÆ-0307

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR
BÆKLUNARSKURÐLÆKNINGA OG
DEILDARSTJÓRI DAGDEILDAR A5

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA



Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

Útskriftarfræðsla

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

Verkjalýf

Taka á verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir því þá er erfiðara að ná stjórn á þeim. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum.

Ef þörf er á sterkum verkjalýfjum eftir aðgerð er ráðlagt að nota þau í eins stuttan tíma og hægt er. Þegar verkir minnka er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalýfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Dæmi um sterk verkjalýf eru parkódín, tramadol og oxycodone.

Algengar aukaverkanir verkjalýfja

Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga en ekki er víst að allir finni fyrir aukaverkunum.

Hægðatregða

Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Magaóþægindi

Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið gasár eða magabólgur þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalýf eru notuð.

Slævandi áhrif

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

Önnur verkjameðferð

Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Í sumum tilvikum geta kaldir bakstrar dregið úr verkjum. Í sumum tilvikum má ekki nota kulda sem verkjameðferð og því er nauðsynlegt að fá leiðbeiningar um notkun hjá heilbrigðisstarfsfólki.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalyfja
- Ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar)
- Mikill sljóleiki er til staðar

Til minnis