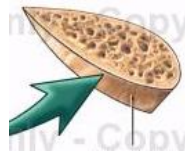
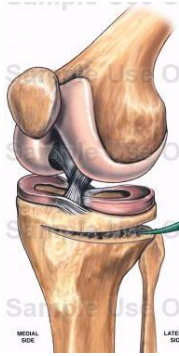


# Slidgigt i knæ. Kileoperation

## Osteotomi



### Operationen

Operationen foretages for, at lindre smerter og øge bevægeligheden i knæet, gener som i reglen skyldes slidgigt i knæledet.

Operationen kan kombineres med korsbåndsoperation, når der er tale om instabilitet/løshed i flere retninger.

### Forventninger til indgrebet

De fleste patienter vil på sigt opleve færre smerter og/eller mindre instabilitet/løshed i knæet end tidligere, men man kan ikke på forhånd love bedring og kun sjældent total symptomfrihed. Generelt er der tale om at udskyde indsættelsen af knæprotese til en alder, hvor man ikke mere stiller så store krav til sit knæ.

### Efter operationen

Du må skyggestøtte de første ca. 6 uger efter operationen. Du får udleveret krykkestokke her. I nogle tilfælde anvendes bandage = Don Joy (for eksempel i kombination med korsbåndskonstruktion).

Efter ca. 6 uger må du støtte efter evne. Full belastning vil almindeligvis være opnået efter 8-10 uger.

Du bliver instrueret i træning af lårmusklen, men du må ikke træne knæstrækningsøvelser mod modstand.

Du skal i hele forløbet holde knæbevægeligheden i gang og cykling uden vægtbelastning på motionscykel må påbegyndes efter 2-4 uger.

Der gives antibiotika (penicillin eller lignende) ved operationsstart for at mindske risikoen for infektion.

### Hvor længe skal jeg være sygemeldt?

Det afhænger i høj grad af arbejdets karakter. Har du skrivebordsarbejde kan du være i gang i løbet af ca. 2 uger, såfremt du bliver transporteret til og fra arbejde. Har du hårdt fysisk arbejde, skal du forvente sygemelding i 4-5 måneder, eventuelt længere.

### Andre forhold

Ændret følelse i huden omkring knæet er relativt almindeligt.

## Øvelser



For at vedligeholde muskulaturen i dit ben, mens du har skinnen på, er det vigtigt, at du laver øvelser flere gange dagligt. Vip op og ned i fodleddet.



Spænd lårmusklen og forsøg at strække knæet så meget som skinnen tillader – 10 gange. Bøj knæet så meget som skinnen tillader – 10 gange.



Lig med strakte knæ – pres hælen i underlaget, samtidig med at du spænder i balderne.



Lig på ryggen med en pude eller lignende under knæet. Stræk det opererede knæ helt ud. Hold stillingen i cirka fem sekunder og slap af igen.



Lig på maven og hold hofterne i underlaget. Bøj og stræk det opererede knæ så meget, du kan.



Sid langt fremme på en stol med hele foden i gulvet. Placer evt. foden på et håndklæde (på glat gulv) eller en plastikpose (på gulvtæppe). Lad foden glide frem - løft forfoden, så du hviler på hælen, hvorved knæet strækkes mest muligt. Lad foden glide tilbage - løft hælen, hvorved knæet bøjes mest muligt. Hold en pause, både når du har knæet mest strakt og mest bøjet.

**Med venlig hilsen,**

**Fysioterapeuterne,**

**Privathospitalet Danmark.**