

SUTURERING AV MENISKSKADA

Vid mindre skador i menisken, avlägsnas vanligtvis den skadade delen. En del meniskskador är större och sköts därför med suturering (menisken sys). Vid avlägsnande av hela menisken, ökar risken för förslitning i leden. Symptom vid större menisk skador är smärta och låsning i knäet.

Åtgärd

Ingreppet görs i ryggbedövning med endoskop via 2 små hål. Större skador på menisken sutureras ifall det är tekniskt möjligt. Vid fixering av skador, används resorberbara nålar och skruvar eller skadan sys med tråd.

Smärtvård

Höjt läge, idealförband och kalla omslag minskar smärta och svullnad efter operationen. Det är viktigt att **använda regelbundet den värkmedicin** som ordinerats eller den medicin man vanligtvis använder under flera dagars tid.

Sårvård

Bandaget runt knäet kan avlägsnas efter ett dygn. Sår dynorna får avlägsnas efter 2 dagar och man får **duscha. Idealförbandet** kan användas som stöd för knäet någon dag. Bastubad och simning är tillåtet dagen efter stygnborttagningen.

Styggen tas bort vid arbetshälsovården eller hälsocentralen.

Fortsatt vård

Fysioterapi

Det är viktigt att återställa muskelkraften i benet, därför bör det givna gymnastikprogrammet genomföras regelbundet efter operationen.

Kryckor användes 4-5 veckor för att lätta på belastningen. Kryckorna kan hämtas från närmaste hälsocentral. Man får stöda **endast** med fotens tyngd under den tiden. Man får ändå stöda på benet med full belastning **när knäet är rakt**. Efter 4 veckor får knäet mobiliseras från 0-90°, därefter tillåts fri mobilisering. Man får inte huka sig djupt ner under de första 8 veckorna.

Cyklande och konditionsträning är tillåtet 4 veckor efter operationen, löpning och simning är tillåtet efter 8 veckor.

Bollsport och andra kontaktidrotter tillåts efter 3 månader.

Efterkontroll hos läkaren är 2 månader efter operationen.

Sjukledigheten är 5 veckor

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sårläkningen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.