SJÚKRAHÚSIÐ Á AKUREYRI
AKUREYRI HOSPITAL

Gerviliður í hné
Fræðsla og undirbúningur fyrir aðgerð

Orsök
Algengasta orsök þess að settur er gerviliður í hné er slitgigt, þó kemur fyrir að settur er gerviliður vegna annarra sjúkdóma svo sem liðagigtar eða vegna afleiðinga brota. Í slitnum lið er liðbrjóskið alveg eða að hluta til horfið.

Markmið aðgerðar
Markmið gerviliðsaðgerðar í hné eru að sársauki og verkir í hné hverfi eða minnki og hreyfifærni aukist. Þessum markmiðum verður ekki náð nema með verulegum æfingum sem byrja strax eftir aðgerð og mun sjúkraþjálfari og annað starfsfólk liðsinna þér.

Gerviliðurinn
Gerviliðurinn kemur í staðinn fyrir hinn eiginlega lið. Í aðgerðinni eru slitnir liðfletir hreinsaðir upp og gerviliður festur við beinið.

Mögulegir fylgikvillar
Þrátt fyrir að árangur þessara aðgerða sé góður og flestir sjúklingar ánægðir eru mögulegir fylgikvillar þessara aðgerða nokkrir.

- Los á gervilið eða hluta hans getur orðið með tímanum og leitt til að gera þurfi aðgerð að nýju.
- Sýkingar eru sjaldgæfar (innan við 1% aðgerða) en erfiðar viðureignar.
- Blóðtappar í ganglimum og lungum eru einnig sjaldgæfir.
- Aðrir sjaldgæfir fylgikvillar geta komið upp, svo sem áverkar á vöðva, taugar og æðar.

Undirbúningur fyrir aðgerð
Vinsamlegast athugaðu að algengasta orsök þess að ekki er hægt að gera aðgerð er ef viðkomandi er kvefaður, með hósta, hita, sár á húð eða önnur merki um sýkingu.
Láttu því vita ef slík vandamál koma upp eins fljótt og unnt er í síma 463 0225 / 463 0154 (innritunarmiðstöð).
Mikilvægt er að gera sér grein fyrir að rétt næring, reykleysi, áfengisleysi og þátttaka í þjálfuninni flýtir bata eftir aðgerðina. Við biðjum þig því að skoða vel meðfylgjandi upplýsingar og nýta þér þær leiðbeiningar sem þar er að finna.

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 rennilak í rúmi, stama mottu í sturtubotni og eiga langt skóhorn.
- Meta þörf á handföngum við sturtu, baðkar og salerni.

Góð næring

Góð næring er mikilvæg til að ná fljótt góðum bata eftir skurðaðgerð. Vikuna fyrir aðgerð er gott að leggja áherslu á næringarríkan mat og auka próteininntöku með því að velja t.d. fisk, egg, magurt kjöt og mjólkurvörur. Mælt er með að borða grænmeti og ávexti daglega.
Hægt er að auka próteininntöku með jógúrt- og skyrdrykkjum, öðrum mjólkurdrykkjum eða sérstökum næringardrykkjum. Hægt er að blanda góða prótein- og næringarríka drykki eftir eigin smekk með því að nota t.d. skyr, jógúrt, sojamjólk og rjóma og blanda saman með ávöxtum og/eða ávaxtasafa.
Í apótekum fást tilbúnir næringardrykkir, starfsfólk þar getur veitt nánari leiðbeiningar.

Innritunarmiðstöð

Nokkrum dögum fyrir aðgerð mætir þú á innritunarmiðstöð til undirbúnings. Reikna má með að dvöl á innritunarmiðstöð sé 3-4 klst. Ef þú þarft aðstoð er æskilegt að einhver sé með þér allan tímann.
Sjúklingar greiða eitt komugjald fyrir viðtöl á innritunarmiðstöð og síðan hlut sjúklings í hinum einstöku rannsóknum eftir gjaldskrá**.**
Taktu með á innritunarmiðstöð lyfjalista yfir öll lyf sem þú tekur ásamt upplýsingum um styrkleika og skammtastærðir. Ekki gleyma kremum, augndropum og pústum.

Viðtöl og rannsóknir á innritunarmiðstöð

Hjúkrunarfræðingur, deildarlæknir, svæfingalæknir og bæklunarskurðlæknir fá hjá þér upplýsingar um heilsufar og líðan og veita upplýsingar um aðgerðina og deyfingu í aðgerð. Lyfin þín verða einnig skráð niður.
Afhent verður sótthreinsandi sápa.
Sjúkraþjálfari leiðbeinir þér með æfingar sem þú þarft að gera fyrir og eftir aðgerð og notkun hækja. Þú þarft að gera æfingar daglega fram að aðgerð. Sjúkraþjálfari hjálpar þér að finna æfingar sem henta þér til að byrja að styrkja vöðva í kringum hnéð. Einnig er mikilvægt að þú æfir þig að ganga við hækjur og prófir að nota þær heima. Góður undirbúningur skiptir máli og hefur jákvæð áhrif á hvernig þér gengur eftir aðgerð. Ef þú ert nú þegar í sjúkraþjálfun í heimabyggð heldur þú áfram meðferð þar fram að aðgerð og einnig eftir heimkomu.
Gefðu þér tíma til að spyrja þeirra spurninga sem hvíla á þér um undirbúning fyrir aðgerðina, aðgerðina sjálfa og meðferð eftir aðgerð.

Flestir fara í blóðprufur, röntgenmyndatöku og hjartalínurit. Frekari rannsókna er stundum þörf. Ekki er nauðsynlegt að vera fastandi.
Sumir fara í undirbúningsrannsóknir annarsstaðar en á SAk en þurfa samt að koma á innritunarmiðstöð í viðtöl og fræðslu.

Upplýsingar um lyf

Ef þú ert á lyfjum vegna blóðþynningar þarf stundum að leita álits hjartalæknis hvort breyta þurfi lyfjagjöf fyrir aðgerð. Það er því æskilegt að láta innritunarmiðstöð vita tímanlega ef þú ert á blóðþynningu því *mismunandi er eftir blóðþynningarlyfjum hve löngu fyrir aðgerð þarf að hætta á þeim.*

Síðustu vikuna fyrir aðgerðina ættir þú ekki að taka hjartamagnyl, bólgueyðandi verkjalyf eða gigtarlyf.
Þér er einnig ráðlagt að hætta að nota náttúruefni, til dæmis hvítlauk, lýsi, omega fitusýrur, ginseng, Nutrilenk og fleira, viku fyrir aðgerð. Þessi lyf og náttúruefni hafa áhrif á blóðið þannig að það er lengur að storkna.
Ef þú ert óviss um hvort þú þurfir að hætta að taka eitthvað lyf skaltu hafa samband við hjúkrunarfræðing á innritunarmiðstöð.

Kvöldið fyrir aðgerð

- Kvöldið fyrir aðgerð ferðu í sturtu heima og notar sótthreinsandi sápu sem þú fékkst við innritun. Fjarlægðu skartgripi, naglalakk og farða.
- Mikilvægt er að fylgja reglum um föstu fyrir svæfingu og deyfingu til að draga úr hættu á fylgikvillum. Ekki má neyta fastrar fæðu í 6 klst. fyrir aðgerð.
- Gott er að drekka próteindrykk eða fá sér aukabita kvöldið fyrir aðgerð.
- Drekka má tæra drykki þar til **tveimur** klst. fyrir aðgerð. Tær drykkur er t.d. vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Mikilvægt er að reykja ekki síðustu tvo tímana fyrir aðgerð og nota ekki tyggigúmmí eða annað sem örvar sýrumyndun í maga.

Innlögn á skurðlækningardeild

Það sem þú þarft að hafa með þér við innlögn:

- Góða skó til að nota eftir aðgerðina. Bestir eru heilir skór eða innskór með stuðningi við hæl og góðum sóla.
- Þægileg föt og víðar buxur til að klæðast eftir aðgerðina.
- Þú þarft að kaupa tvær hækjur og hafa með þér á sjúkrahúsið. Þú þarft að nota þær í 6-12 vikur eftir aðgerðina. Á slysadeild er hægt að kaupa hækjur og ísbrodda á þær. Einnig er hægt að kaupa hækjur á heilsugæslustöðvum, í stoðtækja- og sumum lyfjaverslunum.
- Lyfin þín, þ.m.t. krem, augndropa og púst.

Innlögn

Þú mætir að morgni aðgerðardags á skurðlækningadeild og þar ferðu aftur í sturtu með sótthreinsandi sápu.
Hægt er að geyma verðmæti í læstum skáp í lyfjaherbergi deildarinnar.
SAk tekur ekki ábyrgð á munum sem eru geymdir annarsstaðar á deildinni.

Aðgerðin

Aðgerðin er oftast gerð í mænudeyfingu en stundum í svæfingu. Mænudeyfing veldur því að þú finnur ekki sársauka og getur ekki hreyft fætur á meðan á aðgerð stendur. Það er mögulegt að vera alveg vakandi í aðgerð sem gerð er í mænudeyfingu en einnig er hægt að óska eftir slævingu. Slæving gerir upplifun þægilegri og sumir sjúklingar sofna af og til í slævingu. Ef aðgerð er hinsvegar gerð í svæfingu er sjúklingur alveg án meðvitundar í aðgerðinni. Mænudeyfing hefur áhrif á starfsemi þvagblöðru og Þess vegna er fylgst með þvagmagni í þvagblöðrunni með ómtæki, bæði fyrir og eftir aðgerð, þar til þú getur haft þvaglát eins og áður.

Þegar deyfingin er farin að virka (eða svæfing hefur verið innleidd) er skurðsvæðið þvegið og undirbúið og svo hefst sjálf aðgerðin. Tímalengd aðgerðar er breytileg og fer meðal annars eftir því hvernig aðgerð á að gera. Getur verið allt frá tæpum klukkutíma og upp í tvo.

Eftir aðgerðina

Þegar aðgerðinni er lokið ert þú flutt(ur) á vöknun og þaðan inn á skurðlækningadeild.
Fylgst verður með hjartslætti, öndun, blóðþrýstingi, púls, hita, súrefnisþrýstingi í blóði, þvagmagni í þvagblöðru og almennri líðan þinni. Þú verður með æðalegg, vökva í æð og súrefni í nös.
Skurður á aðgerðarfæti er um 20-25 sentimetra langur og lokaður með heftum. Heftin eru fjarlægð 17-21 degi eftir aðgerð.
Í flestum tilfellum er lögð deyfing umhverfis taug í lærinu til að minnka óþægindi eftir aðgerð. Þessi deyfing er lögð eftir aðgerðina.
Mikilvægt er að hreyfa sig og byrja að gera æfingar sem fyrst eftir aðgerðina. Starfsfólk aðstoðar þig við að setjast upp og fara framúr með háa göngugrind þér til stuðnings. Gerviliðurinn þolir strax fullt álag og þú mátt stíga með fullum þunga í aðgerðarfótinn.
Þú færð samdægurs bæði að borða og drekka.

Daginn eftir aðgerðina

Daginn eftir aðgerð heldur þú áfram þjálfun með aðstoð starfsfólks. Fyrst gengur þú í hárri göngugrind en eftir það munt þú byrja að nota hækjur. Mikilvægt er að þú gerir æfingarnar sem sjúkraþjálfari kennir þér. Þú færð leiðbeiningar og aðstoð frá sjúkraþjálfara sem hittir þig 1-2x daginn eftir aðgerð. Nauðsynlegt er að þú æfir sjálf/ur reglulega yfir daginn eða 4-6x á dag.

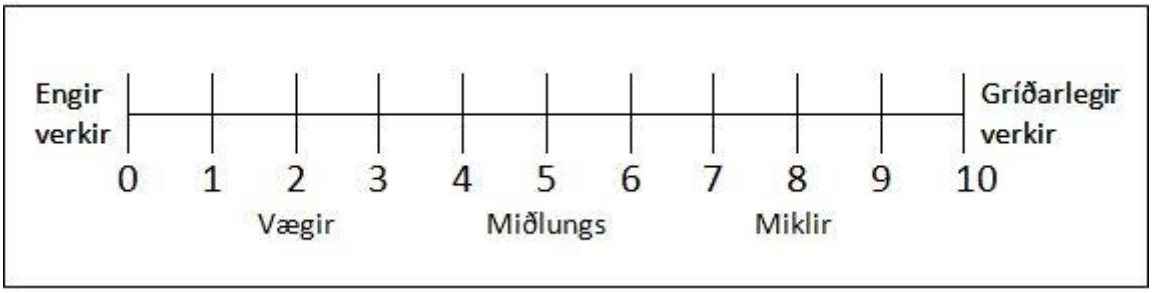
Einn af mögulegum fylgikvillum aðgerða eru blóðtappar. Þú færð því sprautu sem inniheldur blóðþynnandi lyf undir húð að kvöldi aðgerðardags. Þér verður kennt að sprauta þig áður en þú ferð heim þannig að þú getir haldið þeirri meðferð áfram í 10 daga eftir heimferð.
Hreyfing dregur úr hættu á blóðtappa og því mikilvægt að gera fótaæfingar áfram reglulega.

Sýklalyf í æð er gefið í fyrirbyggjandi tilgangi fyrsta sólarhringinn eftir aðgerð.
Röntgenmynd er tekin daginn eftir aðgerð til að skoða legu gerviliðsins.

Verkir og verkjameðferð

Best er að fyrirbyggja verki eins og hægt er en eðlilegt er að finna fyrir einhverjum sársauka við æfingar og göngu. Þú færð verkjalyf á ákveðnum tímum og að auki eru gefin viðbótar verkjalyf ef þörf krefur. Önnur úrræði sem geta dregið úr verkjum eru t.d. kælibakstrar, slökun og regluleg hreyfing.

Láttu starfsfólk vita ef verkjastilling er ekki nægjanleg. Góð verkjameðferð flýtir bata og er nauðsynleg til að geta gert æfingarnar vel. Til að meta hversu miklir verkirnir eru og hvort verkjalyfin virki vel notum við ákveðna aðferð, s.k. verkjakvarða. Þessi kvarði er á bilinu 0-10, þar sem 0 táknar enga verki og 10 mjög mikla eða óbærilega verki.



Þú metur og verður spurð/ur um verki nokkrum sinnum yfir daginn. Við notum eftirfarandi viðmið:

- *Í hvíld:* ef verkir fara yfir 3 á verkjakvarða þá þarftu að fá meiri verkjalyf.
- *Við hreyfingu:* ef verkir fara yfir 5 á verkjakvarða þá þarftu að fá meiri verkjalyf.

Útskrift

Útskrift er daginn eftir aðgerð.

Þeir sem telja sig þurfa aðstoð eftir útskrift þurfa að gera nauðsynlegar ráðstafanir fyrir innlögn.

Við útskrift ertu búin(n) að læra að sinna þínum daglegu þörfum án aðstoðar og með notkun hjálpartækja. Þú hefur lært að ganga við hækjur, einnig æft þig að ganga upp og niður tröppur.
Þú þarft að halda áfram að æfa sjálf(ur) skv. leiðbeiningum og borða næringarríkt fæði.
Eftir útskrift er þörf á áframhaldandi sjúkraþjálfun og því færð þú við útskrift með þér beiðni til sjúkraþjálfara. Þú sérð sjálf/ur um að velja þér sjúkraþjálfara og panta tíma.

Leiðbeiningar eftir útskrift

Hreyfing

Nota á tvær hækjur í allt að 4-6 vikur eftir aðgerð. Notaðu þann tíma til að temja þér rétt göngulag, þ.e.a.s. jafnt álag á báða fætur, jafna skreflengd, beint bak og ekki halla þér fram. Mælt er með því að þú notir fótinn eins eðlilega og hægt er. Ef þú ert með eina hækju skaltu hafa hana þeim megin sem óskorni fóturinn er og passa vel upp á að stíga jafnt í báðar fætur og ekki halla þér yfir á hækjuna. Þegar þú getur gengið af öryggi og án óþæginda mátt þú sleppa hækjunum.

Til að ná upp liðleika í hnénu og styrk í fætinum þarft þú að halda áfram að þjálfa í 3-4 mánuði eftir heimkomu. Til að ná sem bestum árangri þarftu að æfa minnst hálftíma á dag og einnig að smáauka daglega hreyfingu, til dæmis með því að fara út að ganga.

Sýndu sérstaka aðgát í hálku, á blautu gólfi og á gólfi með ójöfnum eða lausum mottum. Athugið að nota ísbrodda á hækjur og skó þegar hálka og snjór er úti.

Sturta

Óhætt er að fara í sturtu hvenær sem er, en ekki fara í baðkar fyrr en 10-14 dögum eftir að klemmur hafa verið fjarlægðar úr skurðsári og skurður er þurr og fullgróinn. Gott er að hafa handfang á veggnum til að halda í.

Hvíld

Eftir aðgerð skaltu leggjast reglulega yfir daginn með hátt undir fótum til að minnka bjúg á fótleggjum. Eftir æfingar eða göngu er einnig ráðlagt að hvíla sig þannig.

Þreyta

Þreyta er algengur fylgikvilli allra skurðaðgerða og eitt af því sem kemur fólki mest á óvart. Þreytan getur varað í marga mánuði eftir aðgerð en minnkar smám saman og ætti að vera að mestu horfin eftir eitt ár frá aðgerð. Í byrjun er þreytan almenn en þróast síðan yfir í að vera bundin við það svæði þar sem aðgerðin var gerð.

Skurðsár

- Umbúðir sem þú útskrifast með mega vera á sárinu þangað til heftin eru tekin, ef umbúðirnar halda svo lengi og eru þurrar.
- Ef þær halda ekki eða það vessar mikið í þær ættir þú að skipta um umbúðir, ráðlagt er að fá aðstoð á heilsugæslu sem metur þá útlit sárs í leiðinni.
- Ef þú ert ***ekki*** með vatnsheldar umbúðir skaltu skipta um umbúðir eftir sturtu. **Aldrei hafa blautan bréfplástur á skurði.**
- Hefti á að taka 17-21 degi eftir aðgerð. Áður en þú ferð færðu tíma á sáramóttöku á bráðamóttöku SAk til að láta fjarlægja heftin/saumana ef með þarf. Búir þú utan Akureyrar er farið á viðkomandi heilsugæslustöð og þú pantar sjálfur tíma.

Ef aukinn roði, hiti, bólga, vessi og aukinn verkur á skurðsvæði koma fram hafðu þá samband við heimilislækni eða bráðamóttöku.

Næring

Mikilvægt er að halda áfram að nærast vel eftir að heim er komið. Til að flýta sáragræðslu er mikilvægt að velja sérstaklega prótein- og næringarríkan mat í eina til tvær vikur eftir aðgerð. Hér geta næringardrykkir líka komið að gagni.
Skortur á nauðsynlegum næringarefnum getur seinkað gróanda.
Mikilvægt er að heildarmagn vökva nái að minnsta kosti 2 lítrum á dag.

Verkir

Taktu verkjalyf eftir þörfum. Dragðu úr notkun verkjalyfja þegar verkir minnka. Regluleg hreyfing dregur úr verkjum.
Hægt er að nota kælibakstra í 15 - 20 mínútur í einu til að minnka verki.
Verkjalyfjataka getur einnig orsakað hægðatregðu, því er æskilegt að huga vel að losandi fæði, t.d. sveskjum. Einnig er hægt að kaupa hægðalosandi lyf í lyfjaverslunum án lyfseðils, t.d. parafínolíu.

Blóðþynningarsprautur

Þú átt að vera á blóðþynningarlyfi í sprautuformi í 10 daga eftir að þú kemur heim. Það er æskilegt að þú sprautir þig sjálf/ur ef þú treystir þér til og við kennum þér það áður en þú ferð.

Eftir fjórar til sex vikur ættir þú að geta

- Farið í sund. Þegar búið er að taka heftin þarf aðgerðarsárið að vera þurrt í 10 - 14 daga áður en farið er í sund og heita potta.
- Ekið bíl ef styrkurinn í fætinum er góður. Fyrr ekið sjálfskiptum bíl ef aðgerð var gerð á vinstra hné.

Eftir 2-3 mánuði ættir þú að geta

Verið að mestu án hjálpartækja og stundað hreyfingu og áhugamál eins og sund, dans, hjólreiðar, golf, léttar fjallgöngur og fleira.

Þú þarft um alla framtíð

Að segja frá því að þú sért með gervilið ef þú ert að fara í skurðaðgerð eða stærri tannaðgerðir. Viðkomandi skurðlæknir/tannlæknir tekur þá afstöðu til þess hvort þú þurfir sýklalyfjameðferð í tengslum við það inngrip.

Ábendingar/erindi vegna þjónustu SAk

Sjúkrahúsið á Akureyri hefur það að markmiði að veita fyrirmyndarþjónustu og að notendur þjónustunnar séu sáttir og ánægðir með þá þjónustu sem þeir fá. Á heimasíðu sjúkrahússins, www.sak.is er hægt að senda inn ábendingar/athugasemdir/hrós vegna þjónustunnar. Ábendingahnappurinn er neðarlega á forsíðunni, í bláu stikunni þar sem stendur: *Ábendingar/erindi vegna þjónustu SAk*

Farið er með öll erindi sem trúnaðarmál. Þú mátt vænta svara frá framkvæmdastjóra lækninga og/eða viðeigandi aðilum ef svo ber við. Endurgjöf á það hvernig við stöndum okkur er mikilvægt til þess að styðja við stöðugar umbætur. Við tökum einnig glöð á móti hrósi og komum því áfram.

Gangi þér vel!

Útgefandi:
Skurðlækningadeild SAk
Júní 2021

Ábyrgðamaður:
Forstöðuhjúkrunarfræðingur
skurðlækningadeildar SAk

Samþykkt af:
Forstöðulækni
bæklunarskurðlækninga SAk