



Landssjúkrahúsið



Artroskopi

Kikarakanning av knæi

## Artroskopi

Vanliga orsökkin til hesar skurðviðgerðir er illgruni um meniskliðbands- ella bróskskaða í knænum.

Undir skurðviðgerðini verður knæliðurin kannaður gjøgnum trý smá hol í húðini.

Skurðviðgerðin tekur oftast umleið 30 min. Eftir skurðviðgerðina er vanligt at seta lokaldoyving í knæið. Hon heldur sær í 6-8 tímar.

Eftir skurðin er ikki óvanligt, at knæið er hovið og eymt. Tað ber til at fáa høkjur at brúka í 4 til 7 dagar, um hetta er neyðugt.

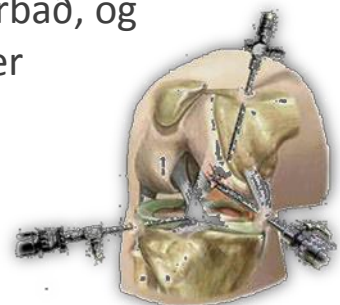
Trotið minkar oftast eftir fyrstu vikuna, men kann standa við í upp til trýggjar mánaðir.

## Pína

Tygum fáa pínustillandi heilivág heim við til teir fyrstu dagarnar. Viðhvørt verður resept útskrivað, annars kann hondkeypsheilivágur brúkast. T.d. ber til at taka 1 g av Panodil upp til 4 ferðir dagliga teir fyrstu dagarnar.

## Bløðing

Skurðsárini eru ikki altið seymaði. Um so er, heldur bert plástur sárunum saman. Um tú gert ov nógv av teir fyrstu dagarnar, kunnu hesi fara at bløða. Skift bert tað uttara umvavið. Fimta dagin ber til at fara undir brúsu, ikki karbað, og eftir hettar kunnu plástrini skiftast. Tá er vanliga ikki neyðugt við elastikumvavi longur. Um sárini eru seymaði, so skulu penturnar takast 10. til 12. dagin hjá kommunulækna.



## Fepur

Fært tú fepur, so set teg í samband við læknan.

## Rørsla

Teir fyrstu dagarnar skalt tú taka tað heldur róligt, men tað er umráðandi at tú boyggir og strekkir knæið sum vanligt. Um knæið hovnar meira so minka um rørsluna. Ligg við beininum høgt. Tú kanst leggja kalt umslag um. Til dømis kanst tú balla ein posa av frystum grønmeti í eitt handklæi og leggja tað á knæið og sita við hesum í 20 til 30 minuttir. Steðga í ein til tveir tímar, og legg so á aftur, um tað er neyðugt. Hettar kann eisini minka um pínu.

## Venjingar

Ger hesar venjingar fimm til seks ferðir um dagin. Venjingarnar styrkja vøddarnar rundan um knæið.

1. Vippra við tónum og øklinum.
2. Set teg niður og hav bæði beinini á gólvinum. Vippra við øklinum so tærnar og hælurin annaðhvørt eru uppi frá gólvinum. Her eru tað leggvøddarnir, sum verða nýttir.
3. Set teg niður og boygg og strekk knæið. Ger tær ómak at strekkja knæið heilt út.
4. Legg teg á ryggin og legg eitt rullað handklæði undir knæsbotina. Trýst so knæið niður ímóti hesum. Hettar ger, at lærvøddin spennist.

Góðan arbeiðshug.

## Sjúkramelding

Vanligt er, at ein verður sjúkraskrivaður í umleið eina til tvær vikur. Hevur tú tungt líkamligt arbeiði má roknast við longri sjúkramelding, møguliga 3 til 4 vikur.

Um trupulleikar stinga seg upp, ella um okkurt er, sum tú ikki hevur skilt, so ert tú vælkomín at seta teg í samband við okkum aftur.

## Vinarliga starvsfólkið á B3

Skurðambulatorið

Tlf 304599 lokal 5404

Opið mánadag til fríggjadag frá kl 8-16



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)