

4

Operation med kunstigt knæ



+ Fordele



Mindsker smerte/
smertefri ca. 85-90%



Øget bevægelighed/
bedre mobilitet



Bedre livskvalitet



Få oplever
komplikationer

÷ Ulemper



Genoptræning
op til 1 år



Begrænset
bevægelighed i
yderpositioner



15-20% er ikke
tilfredse med
resultatet



Risiko for infektion
(ca. 1-2%)

4

Vægtreduktion*



+ Fordele



Mindsker smerter



Øget bevægelighed/
bedre mobilitet



Udsætte/
undgå
operation



Bedre
livskvalitet



Mere energi

÷ Ulemper



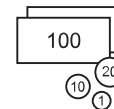
Langvarig proces



Kræver selvdisciplin
og motivation



Livsstilsændring



Mulig økonomisk
udgift

*Anbefalet vægttab er ca. 5% af nuværende vægt

4

Smertebehandling med medicin



+ Fordele



Mindsker smerter



Hurtig behandling -
hurtig virkning i
hjemmet



Udsætte/
undgå operation



Mulighed for træning

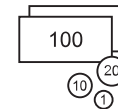
÷ Ulemper



Risiko for bivirkninger



Tages på faste
tidspunkter



Udgift til medicin

4

Smertebehandling med lokal blokade med binyrebarkhormon



+ Fordele



Mindsker smerter og hævelse



Hurtig behandling - hurtig virkning



Øget bevægelighed bedre mobilitet



Mulighed for træning



Mindre medicinforbrug



Der kan gives 3 blokader på 1 år

÷ Ulemper



Risiko for at smerter vender tilbage



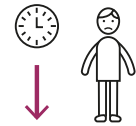
Kortvarig effekt



Bivirkninger fra binyrebarkhormonet



Risiko for infektion



Begrænset antal behandlinger

4

Ingen tiltag



+ Fordele



Ingen bivirkninger eller
risiko for komplikationer



Ingen/yderligere medicin

÷ Ulemper



Risiko for flere smerter



Øget inaktivitet



Behov for
hjælpemidler

4 Træning



+ Fordele



Mindsker smerter



Øget
bevægelighed/
bedre mobilitet



Øget
muskelstyrke



Udsætte/
undgå
operation



Bedre
livskvalitet

÷ Ulemper



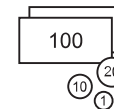
Tidskrævende



Kræver selvdisciplin
og motivation



Øget smerter i
opstartsfasen



Mulig økonomisk
udgift

4

Patienthistorier



"Træning giver mig mulighed for, at jeg fortsat kan gå på arbejde".
Kvinde.

"Jeg er ikke sikker på, jeg får det bedre med en operation. Jeg er startet på GLAD træning, og det er det bedste jeg har gjort".
Kvinde.

"Det er smerterne, der fylder mest i mit liv".
Mand.

"Jeg er rigtig glad for min operation, men jeg var overrasket over hævelsen omkring knæet den første måned".
Kvinde.

"Det er vigtigt for mig, at der bliver talt om forventninger til resultatet".
Mand.

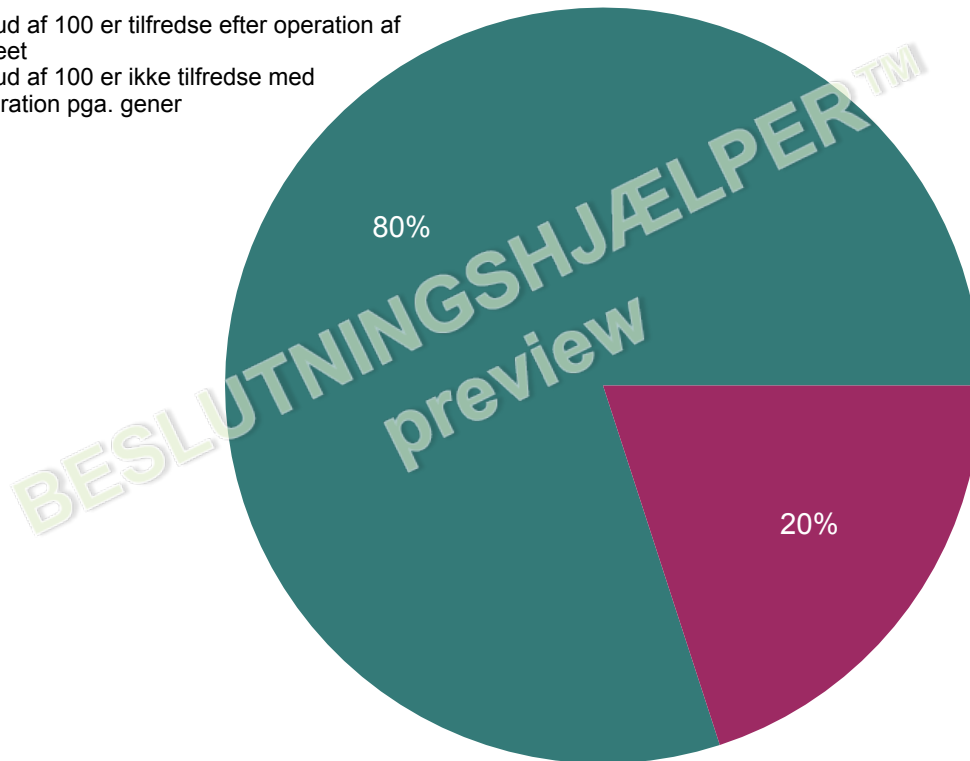
Det er vigtigt for mig at kunne være aktiv, og have min personlige frihed og uafhængighed".
Kvinde.

4

Tilfredshed med kunstigt knæ efter 1 år



- 80 ud af 100 er tilfredse efter operation af knæet
- 20 ud af 100 er ikke tilfredse med operation pga. gener



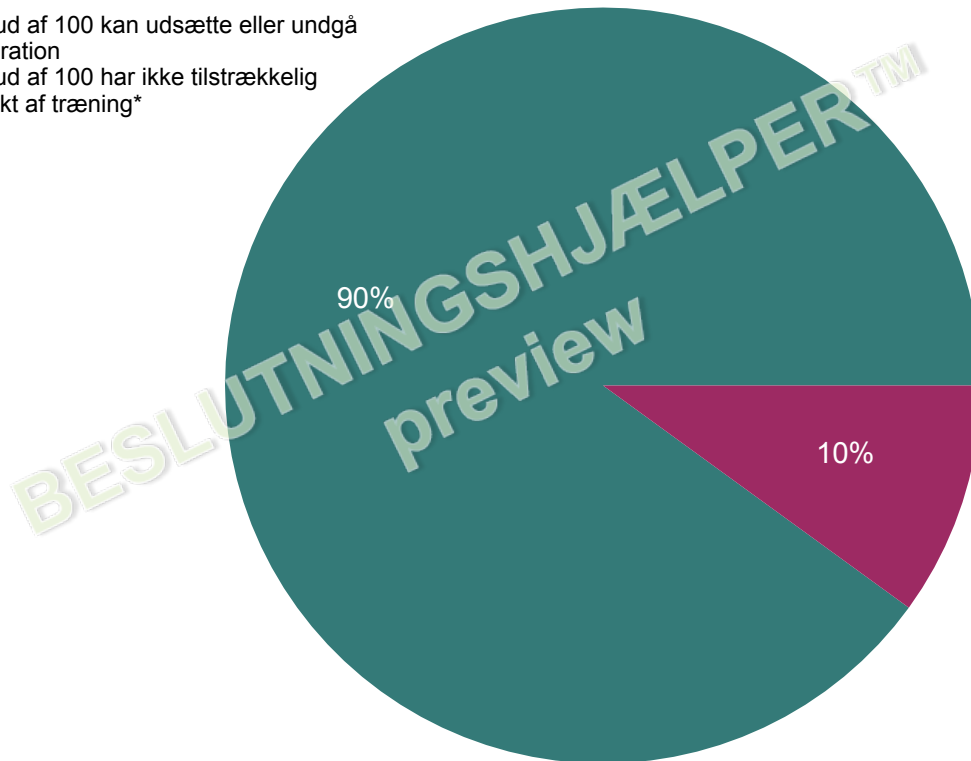
Årsager til manglende tilfredshed: Mangelfuld træning, kroniske lidelser, infektioner ol.

4

Effekt af træning ved slidgigt i knæ efter 1 år



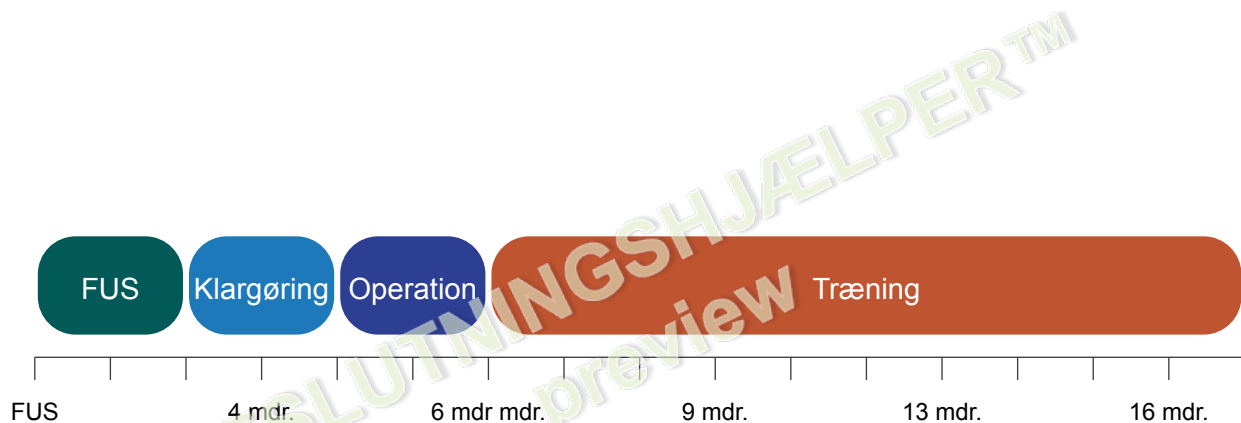
- 90 ud af 100 kan udsætte eller undgå operation
- 10 ud af 100 har ikke tilstrækkelig effekt af træning*



*Årsager til utilstrækkelig effekt af træning: mangelfuld træning, kroniske lidelser ect.

4

Forløb ved operation



FUS = Forundersøgelse m beslutning om operation. Instruktion i øvelser.

Klargøring 2 - 3 uger før operation. Opfølgning på træning.

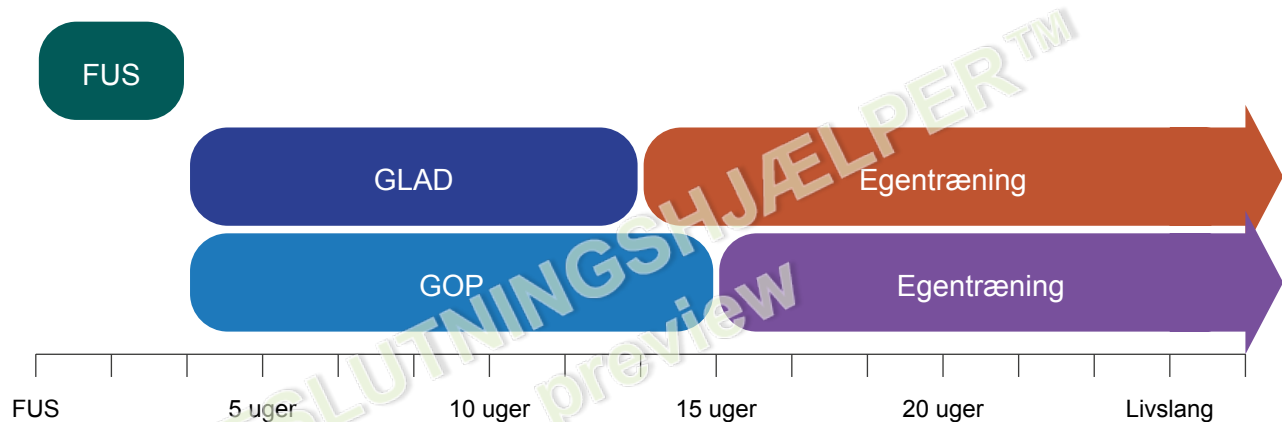
Operation med indsættelse af kunstigt knæ. Træningsprogram opstartes.

Træning Regelmæssig træning i op til 1 år er afgørende for et godt resultat.


Tiderne er vejledende


4


Forløb ved træning




 FUS = Forundersøgelse med valg af træning

 GLAD = Godt Liv med Artrose i DK: 10 ugers træning og undervisning.

 GOP = Genoptræning med individuel plan.

 Livslang egentræning

 Livslang egentræning

Tiderne er vejledende

