



## Råd om sårvård efter operation

Du har opererats av läk. .... den .....

Stygnen ska tas bort om ..... dagar.

Beställ tid hos distriktssköterskan på din vårdcentral för borttagning av stygnen.

### SKÖTSEL:

- Du har fått ett absorberande tryckförband som ska hållas helt torrt i 2 dagar. Det yttre tryckförbandet ska avlägsnas efter dessa 2 dagar medan den bruna papperstejpen närmast stygnen ska sitta kvar. Därefter kan du duscha som vanligt efter ytterligare 2–3 dagar. Klapptorka ordentligt efteråt.

Vid eventuell värk använd endast preparat med paracetamol (till exempel Alvedon eller Panodil)

OBS! De närmaste dagarna ska du undvika smärtstillande mediciner som ökar blödningstendensen, som Ibuprofen och acetylsalicylpreparat (exempelvis Ipren, Magnecyl och Treo) samt vissa hälsokostpreparat (exempelvis Omega 3 och fiskleverolja) Om du däremot står på receptbelagda blodförtunnande mediciner ska du ta dessa som vanligt.

Blödning från såret är ovanligt. Om det trots allt skulle hända, sätt dig ner och tryck hårt och kontinuerligt över förbandet i minst 15 min.

Får du ökad rodnad, värmekänsla och värk kring operationsområdet eller större blödning (så att ytterförbandet behöver bytas flera gånger), kontakta alltid mottagningen. Mån-fre tel. **031-342 38 74**. Kvällar och helger söker du din jourcentral vid behov av akut hjälp.

**FYSISK AKTIVITET:** De närmaste veckorna ska du undvika kroppsansträngning, du bör inte bli svettig eller sträcka huden i operationsområdet på grund av risk för infektion eller att såret spricker upp.

Du kan röra dig som vanligt efter ..... dagar.

- Aktiviteter som leder till kraftig och häftig sträckning av ärr belägna framför allt på armar, ben, rygg och bål är olämpliga under de första 2–3 månaderna, på grund av ökad ärrbildning.
- Är du opererad på underbenet ska du använda stödstrumpa dagtid tills såret är läkt.
- Undvik bastu och bassängbad tills såret är läkt.
- Är du opererad i ansiktet så undvik arbete i framåtlutad ställning. Använd gärna en extra kudde under huvudet på natten.
- Var beredd på att få blåmärken/svullnad om operationen gjorts på känsliga områden som exempelvis nära ögonen.

**TEJPRÅD EFTER STYGNTAGNING:** För att du ska få ett så fint ärr som möjligt rekommenderar vi tejpling med Micropore®tejp så länge som möjligt, gärna i 6 månader. Tejpen ska bytas cirka en gång i veckan. Blir operationsområdet irriterat av tejpens slutar du med tejplingen. Sola inte på ärret under det närmaste året för att undvika pigmentering. Ärret kan vara rodnat i cirka ett år.

**SVAR PÅ MIKROSKOPISK UNDERSÖKNING:** Bortopererade hudförändringar skickas för mikroskopisk undersökning. Svaret brukar anlända till oss inom 6 – 8 veckor. Besked lämnas antingen vid återbesök, via brev eller per telefon enligt överenskommelse med din läkare.

## MEDDELANDE TILL DISTRIKTSSJUKSKÖTERSKA

Ordinerande läkare: .....

Operationsdatum: .....

Suturerna bör tas om ..... dagar.

Personnummer .....

Namn .....

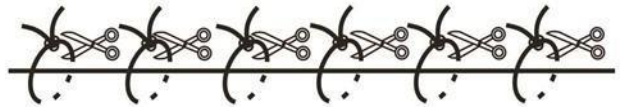
Plats för etikett

Tacksam för hjälp med suturtagning. Nedan har vi markerat den typ av suturer som har använts för denna patient. Vid problem med sår eller suturtagning är du välkommen att kontakta oss, tel. 031-342 38 74.

Meddela även Hudmottagningen om antibiotika behöver sättas in.

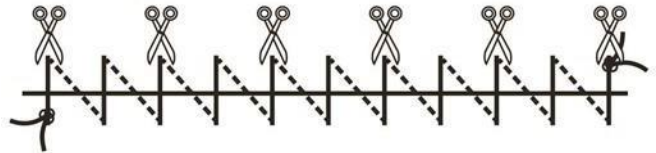
**Enstaka suturer**

Lyft i ena trådändan med pincett, klipp under knuten med ögonsax eller med fin suturkniv.



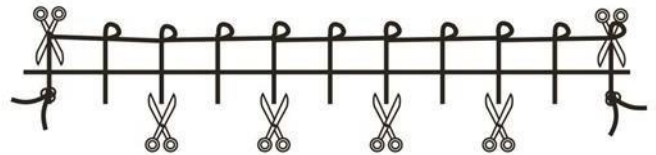
**Fortlöpande ("over and over")**

Klipp av varannan sutur och lyft mellan suturerna. Ta bort knutarna.



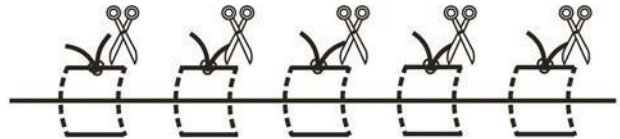
**Langett**

Klipp av varannan sutur och lyft mellan suturerna. Ta bort knutarna.



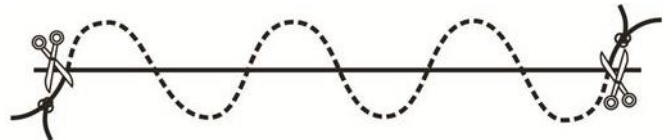
**Liggande madrass**

Lyft i tråden på sidan med knuten och klipp av.



**Intrakutan resorberbar**

Denna tråd behöver inte tas bort. Om knutarna irriterar huden så kan de förstås klippas bort efter 3 veckor.



**Korssutur**

Lyft i tråden på sidan med knuten och klipp av.

