

Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

Korsbandsoperation

Efter operationen

Första natten är det bra om du har någon vuxen person hemma hos dig som kan hjälpa till om något skulle hända dig eller om du behöver hjälp med något.

Efter operationen har du fått stanna kvar för att säkerställa att du mår bra, att du kan komma upp och röra dig, äta, dricka och kissa. Man kan känna sig trött efter operationen men det är viktigt att du inte ligger still utan kommer upp och rör på dig med t e x promenader för att hålla magen och kroppen igång. Vila då och då med den opererade kroppsdelens i högläge de första dagarna efter operationen för att minska svullnaden.

Aktivitet

Är du enbart korsbandsopererad får du belasta fullt, har man i samband med korsbandsingreppet åtgärdat andra skador kan det göra att du inte får belasta fullt vilket Träning efter operation sker i samråd med fysioterapin.

Om du fått med dig kryckor

Har du rätt längd på dina kryckor? Handtagen på kryckorna ska nå till handleden då du står rak. Vid gång är det viktigt att du tar lika långa steg med höger och vänster ben. Om du inte får belasta fullt, lägg tyngden helt eller delvis på kryckorna, men försök att gå så normalt som möjligt. Om du enbart ska använda en krycka ska du använda den på motsatt sida som det opererade benet. När du inte behöver dem längre lämna åter till din vårdcentral eller till rehab mottagningen.

Stygn/Förband/Dusch

- Stygn som försvinner av sig själv eller Tejpat sår. Låt förbandet sitta 7–10 dagar, ta sedan av det själv.
- Stygn eller agraffer som tas bort hos distriktsköterskan enligt remiss. Boka tid själv
- Kylbandage används vid smärta. Förvara två av de fyra kylplattorna i frysen och byt plattorna vid behov.

- Annat: _____

Lindan ger stöd åt knät och kan tas bort efter något dygn. Det är tillåtet att duscha två dagar efter ingreppet. Täck över såret med plast vid dusch, håll förbandet torrt.

Var god vänd sida.

Sjukskrivning

Om du behöver vara hemma från arbetet några dagar eller inte beror på dina arbetsuppgifter. Första veckan behövs inget läkarintyg. Anser läkaren att du ska vara hemma längre från arbetet skrivs ett läkarintyg/sjukskrivning

Övrigt

Om du får hudrodnad, vätskande sår, svullnad, smärta i vaden eller feber efter operationen skall du kontakta Kirurg/Ortopedmottagningen för en kontroll.

Kontakt

Har du några **akuta** frågor och behöver komma i kontakt med oss **inom ett dygn** efter operationen kontakta den postoperativa avdelningen på telefonnummer 0322-22 60 36. Om det gått längre tid än ett dygn är du välkommen att höra av dig till ortopedmottagningen 0322-22 64 00 (Ring gärna tidig på morgon för att få en tid), din vårdcentral eller 1177 kväll/natt/helg.

Så här tar du dina Smärtstillande tabletter efter dagkirurgisk operation

Återhämtning och sårhäkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger smärta genom att ta de ordinerade smärtstillande tabletterna de första dagarna efter operationen.

De läkemedel som är förkryssade kan användas:

- Tablett **Paracetamol 500 mg (ex Alvedon, Panodil)** Nästa gång klockan _____
Tag 2 st 4 gånger/dygn var 6:e timma
- Tablett **OxyContin** _____ **mg** Tag 1 tablett i kväll vid läggdags och 1 i morgon bitti.
(Långverkande morfin som tas var 12:e timma, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Oxycodone 5 mg** / Kapsel **OxyNorm 5 mg** **Vid behov.** Max 1 tablett var 6:e timma.
(Snabbverkande morfin, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Postafen** 25 mg vid illamående, tas vid behov. (Receptfritt)
- Injektion **Innohep** 4500 E subcutant under _____ dygn. Nästa gång klockan _____
(blodproppsförebyggande) Tas 1 gång per dygn på kvällen vid samma tidpunkt.
- Pulver **Movicol** förebyggande mot förstoppning. (Receptfritt)
- _____

Återbesök/ telefontid till läkare om _____ veckor/månader.

Kallelse per post Ja Nej

E Recept att hämta på Apoteket Ja Nej

Fysioterapeut/Sjukgymnast: Tag själv kontakt Remiss skickad

Annat: _____