

Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

Ortopedi

(Får använda inflammationshämmande läkemedel, NSAID)

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. Om du är opererad i benet, undvik att stå stilla längre perioder. Vila då och då med den opererade kroppsdelen i högläge de första dagarna efter operationen för att minska svullnaden.

Info rörelse/belastning _____

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 till det opererade benet.

Stygn/förband

Oftast har ett yttre elastiskt förband lindats på där du har blivit opererad. Lindan ger stöd och kan tas bort efter några dygn. Det är tillåtet att duscha två dagar efter ingreppet. Täck över såret med plast vid dusch och byt plåstret om det skulle bli vått. Skulle såret blöda igenom så kan du linda på en ny elastisk linda. Högläge minskar svullnaden och blödning i operationsområdet.

Stygn som försvinner av sig själv: låt förbandet sitta kvar 7–10 dagar, ta sedan av förbandet själv.

Tejpät sår: låt förbandet sitta kvar 7–10 dagar, ta sedan av förbandet själv.

Stygn/agraffer: tas bort enligt bifogad remiss till distriktsjuksköterskan på din Vårdcentral (boka tid själv) eller tas bort vid återbesök på sjukhuset.

Annat: _____

Var god vänd sida.

Tejpling

Tejpa gärna ärret med Micropore/papperstejp i 3–6 månader efter att stygnen är tagna för finare läkning. Tejpen köps på apoteket och byts en gång/vecka. Sätt tejp på och längs med ärret (inte tvärs över). Avsluta tejplingen om operationsområdet blir irriterat. Undvik att sola ärret under 6 mån.

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.

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 tidigt på morgon, från kl 7 för att få en tid), din vårdcentral eller 1177 kväll/natt/helg.

Återhämtning och sårsläkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger svår 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 **Ibuprofen 400 mg (ex Ipren, Ibumetin)**. Nästa gång klockan _____
Tag 1st 3 gånger/dygn var 8:e timma (Om du tål dessa)
- 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: _____