

Hudmottagningen

Högsbo närsjukhus

Datum

Råd om sårvård efter operation

Du har opererats av Dr. _____ den _____

Stygnen bör tas bort om _____ dagar. Beställ själv tid på din vårdcentral för suturtagning.

Operationsområdet bör hållas torrt i minst tre dagar.

Såret är täckt med ett vattenavvisande förband som du kan duscha med, men vänta helst någon dag så förbandet hinner fästa ordentligt.

Blir det fuktigt i förbandet måste det bytas. Ser det torrt och fint ut kan det sitta kvar tills stygnen ska tas bort. Har du Steri-strips (tejp) närmast såret ska de sitta kvar tills stygnen tas bort.

Vid behov av smärtlindring efter operation rekommenderas i första hand paracetamol.

De första dagarna efter operationen bör du vara försiktig med att stöta till/slå i operationssåret.

Avstå från tung fysisk aktivitet så som styrkelyft, simning, löpning och aktiviteter som gör att du stretchar huden över operationsområdet kraftigt.

Det minskar blödningsrisk och ger ett snyggare ärr.

Många kan återgå till normal, ansträngande träning när stygnen tagits bort.

Lättare aktiviteter så som lugna, korta promenader går bra direkt efter ingreppet.

Om såret börjar blöda, svullna eller smärta vid aktivitet, avbryt och vila.

Vid operation på underben rekommenderas du använda stödstrumpor.

Om du får rodnad, värmekänsla och ömhet kring operationsområdet kontakta alltid mottagningen på tel. 031 – 342 50 50. Har vi stängt får du vända dig till närmsta jourcentral.

För att få ett så snyggt ärr som möjligt rekommenderar vi att du tejpar såret 3–6 månader. Du kan köpa tejp Micropore® på apoteket. Tejpen ska bytas ca en gång i veckan.

Sola inte på ärret det närmaste året.