

Nyt korsbånd (ACL)

Til patienter og pårørende

Sådan forbereder du dig til operation

På operationsdagen

Du møder fastende og kommer hjem samme dag, som du bliver opereret.

Du må ikke have sår, bumser, rifter eller myggestik i og omkring operationsområdet. Er du i tvivl, så kontakt os.

Lægen informerer dig om operationen, og du får mulighed for at stille spørgsmål.

Faste

De sidste 6 timer før du møder på afdelingen må du ikke spise mad eller drikke mælkeholdige produkter.

Indtil 2 timer før (børn indtil 18 år: indtil 1 time før) du møder må du drikke klare/tynde væsker, fx vand, saft, juice UDEN frugtkød, sodavand, sort kaffe eller te (UDEN mælk).

De sidste 2 timer før (børn indtil 18 år: den sidste time før) må du intet indtage.

Du får informationer om fasteregler af narkoselægen/sygeplejersken.

Bad før operation

For at undgå infektion skal bakterieantallet på huden være så lavt som muligt før operationen. Hele kroppen vaskes med almindelig sæbe aftenen før/eller om morgenen før operationen.

Alle smykker og piercinger skal tages af.

Bedøvelse

Som patient møder du anæstesiafsnittet både ved forundersøgelse, hvor du kommer til samtale med en anæstesilæge/sygeplejerske, og på operationsdagen, hvor anæstesilægen/sygeplejersken bedøver dig før operationen. Bedøvelsen bliver altid planlagt individuelt, så vi tager hensyn til lige præcis dig, indgrebet, din helbredstilstand og dine behov. Medbring en opdateret medicinliste.

Rygning

For at fremme sårhelingen og minimere risiko for komplikationer anbefaler vi, at du stopper med at ryge 6 uger før din operation og vedholder rygestoppet efter operationen.

Alkohol

Et alkoholforbrug på mere end 4 genstande dagligt øger risikoen for komplikationer som sårproblemer, infektioner, lungeproblemer og forlænget indlæggelsestid. Hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen, råder vi dig til at stoppe helt med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation.

Nyt korsbånd (ACL)

Hvordan

Smertestillende medicin

Efter en operation kan du ofte have behov for smertestillende medicin.

Som udgangspunkt anbefaler vi, at du selv anskaffer tabl. Paracetamol 500 mg. (sælges f.eks. som Pamol, Pinex, Panodil eller Pinemol) og evt. tabl. Ipreen 200 mg. En grundlæggende smertebehandling for voksne består af Paracetamol 500 mg., 2 tabl. 3-4 gange dagligt, og evt. tabl. Ipreen 200 mg. 1-2 tabl. 2-4 gange dagligt.

Hvis du oplever sviende fornemmelser i maven, sure opstød eller lignende, skal du stoppe med smertebehandlingen, og kontakte din egen læge.

Du er altid velkommen til at spørge personalet, hvis du er i tvivl.

Nogle patienter har brug for stærkere medicin, hvis det er tilfældet, vil du få besked, når du er indlagt. Med god smertelindring kan eventuel genoptræning hurtigere begynde.

Vær opmærksom på betændelse

Tegn på betændelse:

- Feber
- Flere smerter
- Mere rødme, varme, hævelse af knæet
- Såret siver meget.

Hævelse

Du skal holde benet højt for at mindske smerterne.

Du kan lægge is, for eksempel en pose frosne ærter pakket ind i et klæde, på knæet 10-20 minutter flere gange dagligt. Det virker smertestillende.

Trådfjernelse

Du får besked, om dine tråde skal fjernes hos egen læge eller opløser sig selv.

Bad

Du må tage brusebad 24 timer efter operationen.

Du må ikke bade i badekar eller gå i svømmehal, før trådene er fjernet eller opløst og såret er helet.

Plaster

Det kan bløde/sive fra såret. Hvis sugefeltet på plastreret er fyldt op, skal du skifte det. Plasteret må sidde på op til 7 dage. Det kan tåle brusebad.

Sygemelding

Sygemelding afhænger af dit arbejde og rådgives individuelt af den læge, der har opereret dig.

Transport

Du må ikke selv køre bil.

Som udgangspunkt skal alle patienter selv sørge for transport og selv betale kørselsudgifterne. Der er dog nogle få undtagelser. Læs om Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus' Transport og befordringsgodtgørelse på www.esbjerggrindstedsygehus.dk.

Træning

- Du må ikke gå for meget det første døgn.
- Når du sidder eller ligger skal du holde benet højt.

Nyt korsbånd (ACL)

- Vip med fodledet. Det mindsker hævelsen.
- Du skal bevæge dit knæ igennem flere gange om dagen, også når du ligger ned.
- Du må ikke sidde på hug de første 4 uger.
- Efter 14 dage skal du kunne bøje dit knæ helt og strække det helt ud.

Du skal starte med at lave øvelser dagen efter operationen. Afdelingens fysioterapeut vil vise dig de nødvendige træningsøvelser.

Sport

Dit nye korsbånd er først helet op efter 5-6 måneder. Derfor må du IKKE:

- cykle på motionscykel før der er gået 2-3 uger.
- Løbe og svømme før der er gået 2-3 måneder.
- dyrke kontaktsport, for eksempel fodbold og håndbold før der er gået 6-8 måneder.

Forsikring

En korsbåndsskade kan være invaliderende. Du skal derfor kontakte din private ulykkeforsikring for at melde din skade.

Kontrol

- Du skal til kontrol i fysioterapien i Esbjerg 2-4 dage efter, du er blevet opereret. Du får en tid med hjem.
- Der bliver set på dit sår.
- Der bliver lagt en plan for din genoptræning.
- Efter 4 og 12 måneder skal du komme til kontrol hos den læge, der har opereret dig. Du får tilsendt en tid.

Spørg, hvis du er i tvivl

Kontakt Ortopædkirurgisk Afdeling.

Med venlig hilsen

Esbjerg Sygehus Grindsted Sygehus