

# Efter enkelt/dobbelt kæbeoperation

Til patienter og pårørende

Du er nu opereret og udskrevet fra sygehuset, og denne information vil informere og vejlede dig om tiden efter.

Hvis du har problemer, eller hvis du er i tvivl om noget, skal du altid kontakte Kæbekirurgisk ambulatorium på tlf. 79 18 21 45.

Hvis det er akut uden for ambulatoriets åbningstid, skal du ringe til Kæbekirurgisk sengeafsnit på tlf 79 18 21 51.

## **Kontroller**

### **1 uge efter operationen:**

Foretager vi en videokonsultation. Vi skal høre, hvordan du har det med smerter, kost, mundhygiejne, elastikker mm.

Du skal afsætte ca. 20 min.

Efter aftale, kan denne kontrol foretages ved fremmøde.

### **2 uger efter operationen:**

Vi CT-skanner dit ansigt og viser dig resultatet.

Du får fjernet trådene, og vi anbefaler, at du 1 time inden tager 400 mg Ibuprofen og 1 g Panodil, det vil mindske ubehaget.

Du skal afsætte ca. 30 min.

Herefter følger din bøjletandlæge dig, og det er vigtigt, at I har en aftale senest 4 uger efter operationen.

### **4 mdr. efter operationen:**

Vi skanner dine kæbeled. Hører hvordan det går, kontrollerer dit bid og elastiktræk. Vi måler din gabeevne og instruerer dig i, hvordan du evt. skal lave øvelser.

Derefter følges du af bøjletandlægen, indtil bøjlerne bliver fjernet.

Hvis der mellem kontrollerne er problemer, skal du kontakte os.

# Efter enkelt/dobbelt kæbeoperation

## Blødning og hævelse:

- Let siveblødning og næseblødning er normalt de første par uger.
- Du må **IKKE** pudse næse eller nyse med lukket mund i 4 uger, hvis du er opereret på overkæben. Løber næsen, må du tørre den forsigtigt.
- Hævelsen aftager langsomt over den første måneds tid. Du kan evt. bruge varmelampe eller varmepude 15 minutter 2-4 gange om dagen.
- Det kan tage op til flere måneder, før den sidste hævelse er væk, og først efter 6 måneder kan det endelige resultat vurderes.
- Smør læberne godt med læbesalve eller en god vaseline/læbepomade indtil de er helede.
- Solbadning: Din hud er mere sart efter hævelse og misfarvning, og du skal bruge solcreme med høj solfaktor, hvis du er i solen i det første halve år.
- Er du opereret på hagen, skal dit hageplaster sidde på 4-5 døgn efter operationen. Det løsnes nemmest når det er vådt, fx når du er i bad.

## Mundhygiejne:

### Du skal:

- børste tænder morgen og aften, som du er blevet informeret om. Brug din lillefinger eller en teske som kindholder, så kommer du længere ind med tandbørsten og har bedre overblik.
- børste direkte på tænder og bøjle og langs tandkødet. Pas på trådene.
- skylle din mund med vand efter hvert måltid.
- fortsætte med mundskylning med Klorhexidin til dagen efter dine tråde er fjernet, se vedhæftet bilag om Klorhexidin. Du må gerne bruge tandpasta, men der skal så gå 1 time, inden du skyller med Klorhexidin.

## Elastikker:

- Er en meget vigtig del af efterbehandlingen, og hvis du bruger dem, som vi har fortalt dig, bliver resultatet bedst.
- Er med til at holde dit bid, modvirke tilbagefald og aflaste muskler og led.
- Skal skiftes 1 gang dagligt og må tages ud, når du spiser og børster tænder og **SKAL** tages ud, når du laver gabeøvelser.
- Vi fortæller og viser hvordan de skal sidde. Korrekt placering er vigtig, så tag evt. billeder med mobiltelefon, eller tjek optegningen på røntgenbilledet du fik med hjem.
- Stå foran spejl med godt lys. Brug spidsen af pincetten. Luk ikke munden for højt op, så er elastikkerne sværere at placere.
- Du skal bruge elastikken i fronten i **2 mdr.** døgnet rundt og derefter **2 mdr.** om natten, medmindre du får andet at vide.
- Er din underkæbe sat fremad, skal de skrå elastikker, som går fra kindtænderne i underkæben til de små fortænder/hjørnetænderne i overkæben bruges lige så længe.
- Har du krydselastikker (fra indersiden i overkæben til ydersiden i underkæben), bestemmer bøjletandlægen, hvor længe de skal bruges.
- Hvis der er en krog eller skrue, der generer, kan du kontakte os eller bøjletandlægen for at få det rettet. Ligesom enten de eller vi fjerner krogene efter endt brug, som regel efter 4 mdr.

# Efter enkelt/dobbelt kæbeoperation

## Medicin:

Recept på din smertestillende medicin er lagt ud som e- recept ved forundersøgelsen.

Indtil første kontrol tager du dagligt:

- Ibuprofen/Ibumetin 400 mg x 4 daglig (morgen, eftermiddag, sen aften og nat, med 6 timers interval) og samtidigt
- 1 g Pinex/Pamol/Panodil x 4 daglig (morgen, middag, aften og til nat).
- Hvis du har fået ekstra/andet smertestillende med hjem, tages det som aftalt efter behov.
- Efter en uges tid kan du som regel tage lidt mindre smertestillende og nu efter behov. Som regel er det Ibuprofen, som kan reduceres til 1 om morgen og 1 om aften og til slut kun 1 om aften.
- Pinex reduceres også men altid med 1 g (2 tabletter) ad gangen.
- Hvis der er behov for anden medicin, vil vi instruere dig i, hvordan det skal tages.
- Hent evt. apotekets medicinhusker (App medicinhusker).
- Du kan også bruge et Complianceskema som er vedhæftet som bilag, dette for at strukturere gøremål for din dag.

## Kost:

- Mad er en vigtig del af behandlingen, og du skal spise, selvom du ikke har lyst til det. Se på det som den vigtigste medicin.

Det er vigtigt at overholde følgende, ellers risikerer du, at der kan opstå problemer:

- **Uge 1-3:** Du må kun spise tyggefri kost (skemad). Du må IKKE tygge i noget.
- **Uge 4-6:** Du må tygge blød kost med kindtænderne. F.eks. brød uden kerner og skorpe, farsmad, ris, pasta, kartofler o. lign.
- **Uge 7-8:** Du må gradvist over de to uger trappe op til næsten almindelig kost, men undgå hårde og seje fødeemner indtil bøjlerne er fjernet. Du må ikke bruge fortænderne til at bide af med i de første 8 uger.
- Du kan supplere din kost med proteindrik og sørg for mindst 2 L væske dagligt.
- Læs mere om din kost og få tips/tricks samt inspiration i de vedhæftede bilag Kost til kæbeopererede og Opskrifter til kæbeopererede samt det vedhæftede materiale fra diætisten.
- Er du vegetar/vegane kan du læse mere i det vedhæftede bilag Kost til kæbeopererede - vegetarisk/vegansk.

## Søvn:

- Du vil være træt efter operationen, og et kort hvil formiddag og eftermiddag er fint de første 1-2 uger.
- Det er vigtigt, at du ikke laver om på almindelig døgnrytme.
- Soveposition: De første dage sov da på ryggen/let sideleje med hovedet hævet. God støtte af 1-2 puder mindsker hævelsen. Efter 4-5 dage må du gerne sove ryg/sideleje. Undgå at sove på maven, og hvil ikke ansigtet på underlaget, de første 4 uger.

# Efter enkelt/dobbelt kæbeoperation

## Øvelser:

- Det er vigtigt at øve din mimik, og det kan være med til at få hævelsen til at falde.
- Du skal spidse læber, lave bred mund og bruge tungen, når du taler. Det kan man gøre med elastikkerne på.
- Gabeøvelser er meget vigtige for at genvinde gabeevnen og modvirke problemer i kæbeleddene.
- Du skal lave øvelser 2 gange om dagen uden elastikker i ca. 15 min. de første 3 mdr.
- Du skal åbne munden mest muligt (det skal være ubehageligt og lidt smertefuldt). Derefter skal du skyde underkæben frem og til siderne. Du skal lave alle øvelserne 10-15 gange.
- Først efter 3 måneder må du bruge fingrene til at øge gabeevnen. Du får information om dette til kontrollen 4 mdr. efter operation.
- Normal gabeevne er ca. 3 fingres bredde.

## Motion/Fysisk aktivitet:

- Du må gerne gå små ture de første dage **uden** at anstrenge dig eller få pulsen op. Er det koldt udenfor, bør du bruge tørklæde om kinderne.
- 2 uger efter operationen må du begynde at cykle og gå friske ture. Svømme må du efter 4 uger.
- 4-5 uger efter operationen må du starte langsomt op med løb, fitness og styrketræning.
- Fodbold, håndbold og anden kontaktsport samt ridning må du ikke dyrke i 3-4 mdr. efter operation.
- Sex er ikke forbudt men under hensyntagen til din fysik og dine fysiske restriktioner for din kæbeoperation. Spørg hvis du er i tvivl.

## Sygemelding

- Har vi oftest snakket om til forundersøgelsen.
- 2-6 uger efter operationen afhængigt af, hvad du laver.
- Studerende kan som regel starte efter et par uger.
- De fleste kan starte efter 4 uger.
- Hvis du har et meget krævende job med megen tale eller hårdt fysisk arbejde, kan sygemeldingen forlænges til ca. 6 uger.

## Rygning og alkohol

- Rygning og alkohol nedsætter kroppens evne til at hele.
- Du må **IKKE** ryge eller bruge snus 3-4 uger før og efter operationen.
- Vi anbefaler, at man ikke eller kun indtager alkohol sparsomt efter udskrivelsen.
- Læs en vejledning om rygning/alkohol på: [Forebyggelse af kirurgiske komplikationer](#).

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit