



Vigtig information efter din håndoperation



KÆRE PATIENT

For at nedsætte risikoen for komplikationer samt for at sikre dig et godt resultat af din operation, er det vigtigt, at du følger nedenstående anbefalinger.

Indtagelse af alkohol

Du må ikke indtage øl, vin eller spiritus de første 24 timer efter operationen, da dette er blodfortyndende og kan medføre blødning i det opererede område.

Hold hånden eleveret

Du skal holde din hånd løftet til omkring hjertehøjde de første 4-5 dage efter operationen. Læg en pude under armen, både når du sidder i sofaen, ved bordet og ligger i din seng.

Dette er med til at sørge for, at din hånd ikke hæver unødigt, og at du undgår blødning.

Armslynge

Du skal kun bruge den medgivne armslynge det første døgn, hvis ikke du har fået anden besked. Fortsat brug af slyngen kan give gener og stivhed i skulder og albue.

Øvelser mod stivhed og hævelse

Du skal starte med aktive strække/bøjeøvelser med fingrene (alle de fingre du kan bevæge for forbindingen) dagen efter operationen, hvis ikke du har fået anden besked.

Du skal lave 10 øvelser i timen, nogle i hjertehøjde og nogle med armen strakt over hovedet. Dette hindrer hævelse, modvirker stivhed og sørger for at optimere blodcirkulationen.

Derudover skal du føre den opererede arm over hovedet og ned mod ryggen samt modsat, altså fra ryggen og op mod hovedet, nogle gange om dagen. Dette er for at modvirke stivhed i skulderen.

Bad

Forbindingen må ikke blive våd. Brug derfor en plasticpose, når du bader.

Smertestillende medicin

Sørg for at tage den medgivne smertestillende medicin som anført, så du undgår unødige smerter.





KONTAKT

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070

Odense: 6548 7070

Aarhus: 8612 1186

Skørping: 9839 2244

Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

info@capio.dk

www.capio.dk

○ **Hellerup**
Hans Bekkevolds Allé 2B
2900 Hellerup
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**
Pantheonsgade 25
5000 Odense C
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**
Margrethepladsen 3
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**
Morten Børups Gade 8
8000 Aarhus C
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**
Stadion Allé 7
8800 Viborg
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**
Himmerlandsvej 36
9520 Skørping
Tlf.: 9839 2244

info@capiro.dk • capiro.dk

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00
Fredag kl. 8.00-16.00

Revideret af MIB

Sidst revideret: 9. december 2020

Revideres igen: 9. december 2023

Version 3



Capio

Del af Ramsay Santé