



Cario

Privathospital

**Operation for
seneskedebetændelse
(De Quervain eller tenosynovitis)**

Operation for seneskedebetændelse (De Quervain eller tenosynovitis)

Denne folder giver dig information om, hvad der skal ske før, under og efter den operation, du skal have foretaget. Det er derfor vigtigt, at du har læst folderen grundigt, inden du møder på hospitalet.

For at du kan forberede dig bedst muligt, beder vi dig om også at læse folderen "Velkommen" samt folderen omkring bedøvelse.

Indhold i denne folder

Vigtig information om din forberedelse!	3
Formålet med operationen	3
Forventninger	3
Forberedelser til din operation	3
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM	3
Anbefalinger til forberedelser inden operationen	3
Forberedelser på operationsdagen	4
Operationsdagen.....	4
Efter operationen.....	4
Smerter.....	5
Blødning og hævelse.....	5
Forbinding	5
Øvelser.....	5
Fjernelse af sting	5
Aktiviteter og daglige gøremål	6
Sygemelding	6
Kontrol	6
Komplikationer	6
Infektion	6
Ændret følesans	7
Egne notater	8
Kontakt	8

Vigtig information om din forberedelse!

Hvis ikke ALLE punkter nedenfor følges, kan det være nødvendigt at udsætte din operation af hensyn til din sikkerhed:

- Hvis din operation er planlagt til at foregå i fuld bedøvelse, skal du møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i din indkaldelse, for yderligere oplysninger
- Hvis du indtager blodfortyndende medicin, skal du følge den plan, der er lagt for indtagelse af medicinen op til operationen. Læs afsnittet "Medicin og kosttilskud" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i operationsindkaldelsen, for yderligere oplysninger
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber eller er forkølet eller får antibiotikabehandling op til operationen, bedes du kontakte os hurtigst muligt
- Hvis du har sår, rifter eller bumser i operationsområdet, eller har områder på kroppen med betændelse f.eks. en byld, beder vi dig kontakte os hurtigst muligt

Formålet med operationen

Formålet med operationen er at lindre dine gener, der forårsages af, at seneskedene, som findes på tommelfingersiden af hånden, er blevet for snæver.

Via et snit i huden udvides den stramme seneske, så der skabes plads til de fastklemte og irriterede sener, som efterfølgende kan glide frit.

Forventninger

Hos 90% af patienterne opnås en lindring af generne og det kan forventes, at kunne vende tilbage på et vanligt funktionsniveau 2-3 uger efter operationen.

Forberedelser til din operation

Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM

For at give kroppen de bedste betingelser når du skal opereres, anbefaler vi, at du følger rådene om kost, rygning, alkohol og motion (KRAM) op til og efter operationen. Du kan få yderligere oplysninger om KRAM-faktorerne på Capios hjemmeside ved at klikke på linket [KRAM](#).

Anbefalinger til forberedelser inden operationen

- Indkøber smertestillende håndkøbsmedicin, der indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) samt Ibuprofen (f.eks. Ipren eller Brufen)

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår hjemme inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion fra albue til fingerspidser i den side du skal opereres
- Du må ikke have smykker, kunstige negle, neglelak eller gellak/shellac på den hånd, der skal opereres og dine negle skal være rensset og rene
- Skal du i fuld bedøvelse, må du ikke bære smykker i øvrigt eller kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- Efter operationen vil du få en forbindelse omkring den opererede hånd. Iklæd dig derfor gerne tøj med løse ærmer, der kan komme over forbindingen
- Medbring gerne mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende

Medbragte værdigenstande opbevares på eget ansvar og vi opfordrer til, at du lader smykker og større kontantbeløb blive hjemme.

Operationsdagen

Operationen du skal have foretaget, foregår normalt i lokalbedøvelse, men udføres af og til i fuld bedøvelse. Varigheden af operationen er ca. 20-30 minutter.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen
- Kirurgen, der skal operere dig og, som vil informere dig om operationen
- Narkoselægen, hvis det er planlagt, at du skal i fuld bedøvelse

Efter operationen

Hvis du opereres i lokalbedøvelse, kan du udskrives umiddelbart efter operationen. Hvis du opereres i fuld bedøvelse, bliver du efterfølgende observeret og kan forvente udskrivelse ca. 1-2 timer efter operationen.

Inden udskrivelsen informeres du om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er.

Du skal selv sørge for hjemtransport og det frarådes selv at køre bil hjem. Du må ikke selv køre bil i 24 timer efter operationen hvis du har været fuldt bedøvet.

Se i øvrigt punktet "Bilkørsel" i afsnittet "Aktiviteter og daglige gøremål" længere nede i denne folder eller klik [her](#) for anbefalinger til genoptagelse af bilkørsel.

Smerter

Efter operationen vil de fleste opleve smerter, der kan behandles med håndkøbsmedicin og hvile. Du vil blive informeret om smertebehandling inden du udskrives. Se yderligere afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#), for oplysninger om håndkøbsmedicin.

Blødning og hævelse

De første par timer efter operationen, er det normalt at operationssåret bløder. Det er også normalt at fingrene hæver og kan føles lidt stive 2-3 døgn efter operationen, hvorefter dette oftest aftager igen. Mindre blodansamling forsvinder af sig selv.

Blødning og hævelse kan forlænge sårheling. Det er derfor vigtigt at du, de første par dage efter operationen, holder hånden over hjerteniveau. Om natten kan hånden holdes hævet f.eks. ved at lægges på en pude.

Herefter holdes hånden hævet mest mulig, f.eks. når du sidder og ligger.

Forbinding

Efter operationen får du en forbinding på hånden. Det ydre elastikbind kan fjernes efter ca. 3 døgn, og kan løsnes lidt inden, hvis det føles for stramt. Inden udskrivelsen bliver du informeret af personalet om, hvordan du skifter forbindingen når du kommer hjem.

Der sættes et vandafvisende plaster over operationssåret, som kan skiftes når den yderste forbinding er fjernet. Af hensyn til infektionsrisiko bør plastret skiftes hvis det bliver vådt eller det er blødt igennem. Det er vigtigt at holde en god håndhygiejne når plasteret skiftes, for at undgå forurening af operationssåret.

Øvelser

For at opnå det bedste resultat af operationen tilrådes det at lave øvelser straks efter operationen. Du bliver informeret herom inden din udskrivelse.

Bevægeligheden af fingrene kan trænes ved f.eks. at holde den opererede hånd højt og skiftevis knytte og strække fingrene så meget det lader sig gøre. Øvelsen kan med fordel udføres ca. 1 minut hver time i de vågne timer.

Fjernelse af sting

Hvis operationssåret lukkes med tråde, der skal fjernes, gøres dette ca. 14 dage efter operationen. Stingene kan fjernes hos din egen læge.

Hvis sårene er lukket med tråde, der opløser sig selv, skal disse ikke fjernes. Sidder der alligevel små rester af tråd efter 2 uger, kan du forsigtigt fjerne disse med en pincet eller nulre dem af.

Inden du udskrives, bliver du informeret om hvad, der er brugt til at lukke operationssåret med.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål: Du kan bruge din hånd til daglige gøremål og bevæge hånden og fingrene inden for smertegrænsen. Du skal dog undgå at løfte over 1 kg (svarende til 1 liter mælk) med den opererede hånd i ca. 3 uger.
- Bad: Du kan tage brusebad med plaster over såret, når elastikforbindingen er fjernet efter 2-3 døgn. Det frarådes at bade i karbad, svømmehal og havvand 14 dage efter operationen af hensyn til infektionsrisiko
- Motion og sport: Afhængig af hvilken form for motion og sport du eventuelt dyrker, vil du skulle holde pause i en periode. Dette bliver du informeret om af kirurgen i forbindelse med operationen
- Bilkørsel: Det frarådes selv at køre bil de første 2-3 dage efter operationen. Du bør i øvrigt ikke selv køre bil:
 - Før du har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning, gribe fat om rattet med begge hænder og ellers er i stand til at reagere ansvarligt i trafikken
 - Hvis du har indtaget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant)

Sygemelding

Varigheden af sygemelding afhænger af dit arbejdes karakter. Kirurgen vil have informeret dig om hvad du kan forvente ved forundersøgelsen.

Kontrol

Det er ikke nødvendigt med en kontrol efter denne type operation.

Komplikationer

Risikoen for komplikationer efter operationen er lille og kan afhænge af bl.a. din sundhedstilstand og din alder.

Nedenfor ser du de komplikationer, der kan opstå efter den type operation du har fået foretaget. Inden du udskrives, informeres du om, hvor du kan henvende dig hvis du får mistanke om, at du har komplikationer efter operationen.

Infektion

Risikoen for infektion efter operationen er meget lille (under 1%). Tegn på infektion vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter operationen.

Ved denne type indgreb vil der oftest være tale om en overfladisk infektion, der behandles med sæbe og vand og eventuelt antibiotika.

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i såret
- Eventuel feber
- Omkring såret kan der opstå rødme, hævelse og varme
- Der kan komme væske fra såret

Hvis du p.ga. infektion sættes i behandling med antibiotika af egen læge eller vagtlæge, må du gerne informere os, da vi registrerer komplikationer med henblik på hele tiden at øge kvaliteten af vores behandling.

Ændret følesans

Når de små hudnerver uundgåeligt overskæres under en operation, kan det medføre føleforstyrrelser i huden omkring arret. Føleforstyrrelserne vil oftest forsvinde af sig selv igen.

Der er en meget lille risiko for dybere nervebeskadigelse, som kan medføre nedsat følsomhed på hånd og fingre.

Egne notater

Her kan du notere dine eventuelle spørgsmål til os, så du kan huske dem, når vi taler sammen igen, eller du ankommer til din operation.

Kontakt

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål, du ønsker svar på.

Du kan finde vores kontaktinformationer på Cadios hjemmeside:

www.cadio.dk

Version 1
Dato: juni 2023
Revideres: juni 2026
Udarbejdet af JTC
Godkendt af MHAU