



Cario

Privathospital

Rekonstruktion af kravebensleddet

(Weaver Dunn)

Rekonstruktion af kravebensleddet (Weaver Dunn)

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!	4
Formålet med operationen	4
Forventninger	4
Forberedelser til din operation	4
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM	4
Anbefalinger til forberedelser inden din operation	5
Forberedelser på operationsdagen	5
Medbring	5
Operation og bedøvelse	5
Efter operationen	6
Armslynge	6
Smerter, hævelse og blødning	6
Mobilisering og genoptræning	7
Forstoppelse	7
Forbinding	7
Fjernelse af sting eller klips	8
Ar	8
Aktiviteter og daglige gøremål	8
Sygemelding	8
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	9
Infektion	9

Blodprop i benet.....	9
Frossen skulder	9
Egne notater	10
Kontakt	10

Vigtig information om din forberedelse!

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

- Du skal møde fastende på operationsdagen. Læs afsnittet "Fasteregler" i folderen om bedøvelse, der er vedhæftet i operationsindkaldelsen, 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.
- Du må ikke få foretaget en tandoperation eller en rodbehandling den sidste måned op til operationen

Formålet med operationen

Formålet med operationen er at stabilisere dit kraveben, så smerterne reduceres og bevægeligheden og styrken i skulderen genoprettes.

Operation udføres gennem et snit, der lægges fortil på skulderen. Herigennem flyttes enden af et ledbånd fra skulderbladet til kravebenet, og erstatter det eller de ledbånd, der er beskadiget.

Ledbåndet fæstnes på kravebenet med en skinne og nogle skruer, så dette holdes på plads. Skinnen og skruerne skal fjernes igen efter ca. 3 måneder.

Forventninger

Resultatet af operationen afhænger af skadens omfang. Der kan gå op til 1 år inden du oplever en væsentlig reduktion af smerter eller at blive smertefri, og senerne har sin endelige styrke.

Andelen af patienter, der oplever bedre styrke og færre smerter i skulderen efter operationen er 75%.

Det er normalt at få en varig let nedsat bevægelighed i skulderen 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 din operation

Når du kommer hjem fra hospitalet, kan de daglige gøremål ofte tage længere tid og være vanskeligere at udføre end normalt. Vi anbefaler dig derfor at lave følgende forberedelser inden operationen:

- Hvis du vurderer, at du får behov for hjemmehjælp efter operationen, bedes du kontakte Cadio i god tid inden din operationstid, så det kan arrangeres med din bopælskommune
- Aftaler med en voksen person, at være hos dig det første døgn efter operationen
- Aftaler at få praktisk hjælp fra familie, venner eller naboer
- Køber ind og forbereder mad, f.eks. fryseretter, til de første dage
- Sørger for at have tilstrækkelig smertestillende håndkøbsmedicin hjemme, som indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) indtil du har mulighed for at få afhentet medicin på apoteket
- Indkøber afføringsmiddel, som kan være nødvendig i tillæg til stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitet. Apoteket kan give dig yderligere oplysninger om dette
- Forbereder isposer til at lægge på operationsområdet. Du kan med fordel lægge flydende brun sæbe i fryseren eller købe poser med f.eks. frosne ærter

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal undgå at smøre bodylotion på huden efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat

Medbring

- Løstsiddende tøj, der ikke skal over hovedet og, som er nemt at få af og på efter operationen
- 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. Du vil dog have adgang til aflåste skabe under forløbet.

Operation og bedøvelse

Operationen du skal have foretaget, foregår i fuld bedøvelse og varer ca. 1,5 time.

På operationsdagen vil du møde:

- Personale, der vil informere dig om forløbet og gøre dig klar til operationen
- Kirurgen, der skal operere dig
- Narkoselægen, der vil informere dig om bedøvelsen

Efter operationen

Efter operationen bliver du observeret samt tilbudt mad og drikke.

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

Du udskrives fra opvågningsafsnittet efter 1-4 timer, alt efter hvornår du er tilstrækkelig frisk.

Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil hjem.

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

Armslynge

Du vil få udleveret en armslynge, som skal bruges hele døgnet i 6 uger, også om natten. Du kan tage slyngen af, når du skal træne, i bad, have tøj af og på, samt når du skal spise.

Du bliver informeret yderligere om brug af armslyngen inden du udskrives.

Smerter, hævelse og blødning

Efter operationen kan der komme smerter, hævelse og misfarvning i operationsområdet og operationssårene kan sive lidt de første par dage.

Du må forvente at smerterne i skulderen de første 4-6 uger, kan være på niveau med smerterne du oplevede inden operationen. Herefter vil smerterne ofte aftage i løbet af 3-4 måneder, men lettere smerter kan vare op til 1 år.

Oftest lægges en nerveblokade i forbindelse med operationen, som vil have en smertelindrende effekt i 15-30 timer.

Når effekten af blokaden ophører, behandles smerterne med Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol). Ved behov suppleres med stærkere smertestillende medicin, som efterfølgende kan hentes på et apotek ved hjælp af dit sygesikringskort.

Inden du udskrives, vil personalet informere dig om behandling af smerter.

Smertestillende håndkøbsmedicin, der hører under betegnelsen NSAID, hæmmer dannelsen af knoglevæv, og bør ikke indtages før 3 måneder efter operationen.

(NSAID står for Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs og præparaterne går under navne som f.eks. Ipren/Ibuprofen/Ibumetin, Bonyl og Diclofenac).

For at reducere smerte, hævelse og blødning, anbefales du at gøre følgende:

- Følge smertebehandlingen, som anbefales efter operationen
- Støtte armen på en pude, når du hviler
- Jævnligt bøje og strække fingrene samt bevæge hånd og albue grundigt, for at holde gang i blodcirkulationen og undgå stivhed

- Lægge en ispose, med et klæde omkring, på din opererede skulder ca. 20 minutter ad gangen, med et par timers mellemrum. Det er vigtigt, at du ikke lægger isposer direkte på et operationsar eller på et område med nedsat følesans. Se afsnittet ”Anbefalinger til forberedelser inden operationen” eller klik [her](#) for forberedelse af isposer

Det er vigtigt, at dine smerter ikke forhindrer dig i at:

- Følge dit træningsprogram
- Være oppegående
- Sove om natten eller hvile i løbet af dagen

Mobilisering og genoptræning

For at forebygge komplikationer efter operationen som f.eks. blodpropper og forstoppelse, vil du hurtigt opfordres til at komme ud ad sengen for at bevæge dig.

Det er vigtigt, at du også er oppegående når du kommer hjem, dvs. at du ikke udelukkende ligger eller sidder stille. Det anbefales at lave venepumpeøvelser, når du hviler, hvor du vipper med fødder og tæer.

Du vil ligeledes få udleveret et øvelsesprogram og blive instrueret i øvelserne. Det bedste resultat af operationen opnås ved at være aktiv og udføre øvelserne, når du kommer hjem. Allerede dagen efter operationen bør du bevæge skulderen, for at forebygge stivhed.

Yderligere vurderes det, om du har behov for genoptræning hos en fysioterapeut efter operationen. I så fald henvises du til genoptræning i kommunen, hvis du er visiteret til operationen fra et offentligt sygehus. Hvis du selv eller dit forsikringssselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

Du må forvente en længerevarende genoptræningsperiode og kan tidligst forvente en bedring af bevægeligheden i skulderen, når skruer og skinne er fjernet.

Forstoppelse

Nedsat aktivitetsniveau og eventuel stærk smertestillende medicin, kan føre til forstoppelse. For at forebygge forstoppelse anbefaler vi dig følgende:

- Indtage afføringsmiddel
- Drikke rigelig væske (1,5-2 liter pr. dag)
- Spise fiberrig kost, f.eks. fuldkorn og grove grønsager
- Bevæge dig mest muligt, men samtidig tage hensyn til hvile og din opererede skulder

Forbinding

Der anlægges plastre over operationssårene og yderst en sugende og komprimerende forbinding. Det er forventeligt, at det siver med en gullig eller let rødlig væske de første par dage, og det anbefales at lade den sugende forbinding sidde ca. 2 dage efter operationen.

Sårene bør holdes rene og tørre og plastrene skiftes efter behov, hvis de f.eks. har løsnet sig eller er gennemsivet. Det er vigtigt at holde en god håndhygiejne, når plastrene skiftes, for at undgå forurening af sårene.

Du vil blive yderligere informeret om forbindingsskift inden udskrivelsen.

Fjernelse af sting eller klips

Operationssårene lukkes med tråde eller klips, der skal fjernes 12-14 dage efter operationen. Du bedes bestille en tid til dette hos din egen læge.

Ar

Operationen vil efterlade ar svarende til operationssnittene.

Arrene er mest synlige og rødlige i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager.

For at opnå så pæne ar som muligt anbefales det, at der sættes brun englehud (kan købes på bl.a. apoteket) over arrene i ca. 3 måneder efter operationen. Yderligere bør arrene beskyttes mod solen i 1 år med tøj eller solblokker (faktor 50).

Aktiviteter og daglige gøremål

- Generelt: Du bør udelukkende bruge skulderen i det omfang du kan, indtil du får smerter. Efterhånden kan du udvide aktiviteterne
- Bad: Du kan tage brusebad, når du har taget den sugende forbinding af og har et vandafvisende plaster på. Der skal minimum være gået 24 timer efter operationen.
Af hensyn til infektionsrisiko fraråder vi at bade i badekar, svømmehal og havvand indtil 2 dage efter stingene er fjernet og sårene er helt lukkede
- Bilkørsel: Du bør ikke selv køre bil:
 - Så længe det anbefales at anvende armslyngen, dvs. i 6 uger efter operationen
 - Før du kan føre en bil forsvarligt. Dvs. har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning, dreje rattet med hjælp fra begge arme og ellers er i stand til at reagere ansvarligt i trafikken
 - Hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant)

Sygemelding

Varigheden af sygemelding afhænger af dit arbejdes karakter. Kirurgen har informeret om dette ved forundersøgelsen.

Opfølgning efter udskrivelsen

Du vil modtage en operationsindkaldelse elektronisk, til fjernelse af skinnen og skruerne.

Komplikationer

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

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

En infektion efter en operation vil ofte vise sig efter 5-10 dage, men kan forekomme allerede efter et døgn eller lang tid efter en operation.

For at forebygge infektion vil du få antibiotika i forbindelse med operationen.

Tegn på infektion:

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

Hvis du pga. 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.

Blodprop i benet

Risikoen for en blodprop efter operationen er meget lille.

Tegn på en blodprop i benet giver forskellige symptomer i varierende grad.:

- Benet kan hæve meget og blive rødt og varmt, hvor andre kun føler et let ubehag
- Musklerne i underbenet kan føles spændte og hårde og de overfladiske blodårer kan blive mere tydelige end de er normalt

Frossen skulder

Der er en lille risiko for, at operationen kan medføre stivhed i skulderen. Stivheden vil oftest aftage i løbet af 3–6 måneder.

