



Cario

Privathospital

**Kikkertoperation i anklen
(Ankelartroskopi)**

Kikkertoperation i anklen (Ankelartroskopi)

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
Pause med eventuel gigtmedicin	4
Kost, rygning, alkohol og motion - KRAM	5
Anbefalinger til forberedelser inden din operation	5
Forberedelser på operationsdagen	5
Operation og bedøvelse.....	5
Efter operationen.....	6
Smerter, hævelse og blødning	6
Forbinding	6
Walker-støvle.....	7
Mobilisering og eventuel genoptræning	7
Forstoppelse.....	7
Fjernelse af sting	8
Ar	8
Aktiviteter og daglige gøremål	8
Sygemelding	8
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	9
Infektion	9

Blodprop i benet.....	9
Påvirkning af nerve.....	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 din operationsindkaldelse, 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 vedhæftet i din operationsindkaldelse
- 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 undersøge din ankel og reducere dine gener.

Operationen foretages som en kikkertoperation, hvor der lægges 2 små snit i anklen, hvorigennem instrumenterne indføres. For at skabe overblik og plads under operationen, skylles med sterilt saltvand i leddet.

Forventninger

Resultatet af operationen afhænger af hvad, der forårsager generne i anklen. I 85 % af tilfældene bliver patienten tilfreds med resultatet af operationen.

Omkring 15 % af patienterne føler ikke, at de har opnået det resultat de forventede, oftest fordi de fortsat har en vis grad smerter. Det endelige resultat af operationen vil dog først mærkes efter mindst 3 måneder.

Findes der bruskskader i ankelleddet, kan disse medføre, at der med tiden vil opstå nye symptomer i anklen.

Forberedelser til din operation

Pause med eventuel gigtmedicin

Af hensyn til øget risiko for infektion kan det være nødvendigt at holde pause med visse præparater til behandling af leddegigt op til operationen og i en periode efter. Det anbefales at kontakte lægen, som er ansvarlig for din gigtbehandling vedrørende pause med medicinen.

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:

- 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
- Indretter dit hjem, så der er nemt at komme rundt
- Sørger for at have tilstrækkelig smertestillende håndkøbsmedicin hjemme, som indeholder Paracetamol (f.eks. Pinex, Panodil eller Pamol) samt Ibuprofen (f.eks. Ipren eller Brufen), 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

Forberedelser på operationsdagen

- Du skal tage et bad og vaske hår inden operationen (hårvask kan gøres dagen inden). Du skal efterfølgende undgå at smøre bodylotion på huden fra knæet og ned på den side, der skal opereres
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- Iklæd dig gerne løstsiddende tøj, der er nemt at få over forbindingen om foden efter operationen
- Husk mobiltelefon og oplader, så du kan være i kontakt med dine pårørende
- Medbring gerne underholdning f.eks. (lyd)bøger, blade og høretelefoner
- 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.

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 vil du blive observeret og, når du er tilstrækkelig vågen, tilbudt mad og drikke.

Inden du bliver udskrevet, informeres du om operationens forløb og om de forholdsregler, der efterfølgende er. Får du behov for hjemmepleje, vil personalet kontakte din bopælskommune.

Du kan normalt udskrives 1-2 timer efter operationen. Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil i 24 timer efter du har været i fuld bedøvelse.

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

Smerter, hævelse og blødning

Efter operationen, kan du forvente at have smerter og hævelse i operationsområdet samt lidt blødning fra operationssårene. Smertestillende behandling igangsættes i forbindelse med operationen, og lægges en nerveblokade, vil virkningen af denne vare op til 18 timer efterfølgende.

Smerterne behandles med håndkøbsmedicin (se afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#), for oplysninger om håndkøbsmedicin) og ved behov for stærkere smertestillende medicin vil kirurgen sørge for, at dette efterfølgende kan hentes på et apotek ved hjælp af dit sygesikringskort.

Du kan desuden opleve misfarvning af operationsområdet, hvilket skyldes blodansamlinger og er ufarligt. Som regel aftager misfarvningen i løbet af nogle uger.

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

- Følge den smertestillende behandling, som du anbefales inden din udskrivelse
- Holde foden mest muligt i ro og over hjerteniveau de første 3 døgn (også om natten) efter operationen
- Lave venepumpeøvelser hvor lægmusklerne skiftevis spændes og afslappes. På siden hvor du ikke er opereret, kan du vippe med fod og tær

Forbinding

Der lægges et vandafvisende plaster over operationssåret og foden forbindes med et elastikbind. Hvis elastikbindet føles stramt eller gnaver, kan det forsigtig løsnes uden at tage dette helt af. Af hensyn til infektionsrisiko, skal du undgå at forbindingen bliver våd.

Du bliver informeret yderligere om forbindingen inden du udskrives.

Walker-støvlé

Udover forbindingen anlægges en støttende støvlé (Walker-støvlé), som anvendes i 14 dage efter operationen:

Dag 0-8: Walker-støvlen skal bæres døgnet rundt (også om natten).

Fra dag 8: Walker-støvlen kan tages af, når du sidder med hele foden placeret på gulvet, f.eks. når du skal i bad.

Dag 10–14: Walker-støvlen kan nu tages af om natten og når du går forsigtig rundt hjemme. Støvlen bør fortsat anvendes, når du går længere ture og på ujævnt underlag.

Efter 14 dage er det ikke længere nødvendigt at anvende Walker-støvlen.

Mobilisering og eventuel genoptræning

For at forebygge komplikationer til inaktivitet f.eks. forstoppelse, er det vigtigt, at du ikke kun sidder og ligger når du kommer hjem, men også er oppegående.

De første par dage efter operationen, bør du støtte minimalt på din opererede ankel og holde foden hævet over hjerteniveau mest muligt samt lave venepumpeøvelser, som beskrevet under afsnittet "Smerte, hævelse og blødning" (klik [her](#)).

Herefter kan du gradvist øge belastningen af anklen. Hvis anklen gør ondt, hæver eller du mærker en dunkende fornemmelse i operationsområdet, bør du stoppe belastningen og holde foden over hjerteniveau.

Inden udskrivelsen bliver du informeret om lån af hjælpemidler og vil om nødvendig tilbydes at låne krykker. Lånte hjælpemidler skal returneres til Capio efter brug (se venligst i velkomstfolderen under afsnittet "Hjælpemidler", hvor på hospitalet disse afleveres).

Du vil også blive instrueret i øvelser. Det bedste resultat af operationen opnås ved at være aktiv og udføre øvelserne, når du kommer hjem.

Det vil ligeledes vurderes om du har behov for superviseret genoptræning efter operationen. I så fald henvises du til genoptræning i kommunen, hvis du er omvisiteret til operationen fra et offentligt sygehus. Hvis du selv eller dit forsikringselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

Forstoppelse

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

- Indtage afføringsmiddel
- Drikke rigeligt med 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 nyopererede ankel

Fjernelse af sting

Sårene er lukket med tråde, der skal fjernes 14 dage efter operationen. Du bedes bestille tid hos din egen læge til dette.

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 sætte brun englehud (kan købes på bl.a. apoteket) over arrene i ca. 3 måneder efter operationen. Yderligere bør arrene beskyttes mod solen i ca. 1 år med tøj eller solblokker.

Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål:
 - Lettere fysiske aktiviteter: F.eks. madlavning, lettere rengøring og kortere gåture kan genoptages i den grad det lader sig gøre, når du igen kan støtte på anklen
 - Hårdere fysiske aktiviteter: F.eks. tungt havearbejde og løb kan genoptages når du føler anklen er klar til dette, oftest efter ca. 1 måned
- Bad: Du kan tage brusebad dagen efter operationen, men undgå at Walker-støvlen og elastikbindet bliver vådt, ved f.eks. at binde en pose tæt omkring. Når forbindingen er erstattet med vandafvisende plastre, kan du gå i brusebad uden pose.

Af hensyn til infektionsrisiko frarådes det at bade i badekar, svømmehal og havvand indtil 2 dage efter stingene er fjernet og sårene helt lukkede
- Bilkørsel: Du vil blive informeret om anbefalinger til genoptagelse af bilkørsel, der normalt frarådes indtil det ikke længere anbefales af anvende Walker-støvlen. Du bør som udgangspunkt ikke selv køre bil:
 - før du har sikret dig, at du har fuld kontrol over den opererede fod ved pedalskifte og katastrofeopbremsning. Inden du genoptager bilkørsel, er det derfor vigtigt du prøver at flytte foden mellem pedalerne i en bil, der holder stille, indtil du føler bilkørsel vil være ansvarligt
 - hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant)

Vær i øvrigt opmærksom på, hvilke regler der gør sig gældende hos dit forsikringselskab, inden du selv kører bil.

Sygemelding

Varigheden af sygemelding afhænger af dit arbejdes karakter. Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om hvor længe du kan forvente at være sygemeldt.

Opfølgning efter udskrivelsen

Du vil blive informeret om opfølgning og kontrol efter operationen af personalet inden du udskrives.

Komplikationer

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 har 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.

En infektion forekommer sjældent efter denne type indgreb, men det er vigtigt at du hurtig reagere ved nedenstående symptomer:

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

Da foden er pakket ind, vil tiltagende smerter og eventuel feber sandsynligvis være de tegn du først observerer og bør reagere på.

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

For at forebygge blodpropper bliver du opfordret til hurtig at komme ud af sengen og bevæge dig, samt at lave venepumpeøvelser, både når du ligger og sidder.

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

Påvirkning af nerve

Omkring 5 % får påvirkning af en lille nerve-gren, der løber på forsiden af ankelledet. Dette kan give en følelse af, at huden på foden sover, i det område nerven forsyner. Det vil som regel aftage med tiden.

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 operationen.

Kontakt

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

Du kan finde vores kontaktinformationer på Capios hjemmeside:

www.capiro.dk

Version 2

Dato: januar 2024

Revideres: januar 2027

Udarbejdet og godkendt af: PHV