



Cario

Privathospital

**Operation for
instabilitet i ankelledet**

Operation for instabilitet i ankelleddet

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, der er vedhæftet i din indkaldelse.

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
Operation og bedøvelse	5
Efter operationen	6
Smerter, hævelse og blødning	6
Forbinding	6
Walker-støvle og ankelskinne	7
Mobilisering og eventuel genoptræning	7
Fjernelse af sting	7
Ar	7
Forstoppelse	8
Aktiviteter og daglige gøremål	8
Sygemelding	9
Opfølgning efter udskrivelsen	9
Komplikationer	9
Infektion	9
Blodprop i benet	9

Påvirkning af nerve	10
Egne notater	11
Kontakt	11

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 er 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 stabilisere dit ankelled for at forebygge, at du vrikker om på foden. Derudover, at mindske den hævelse og smerte, som skyldes at leddet er løst.

Operationen foretages via et snit, der lægges over det eller de skadede ledbånd. Operationsteknikken afhænger af, hvilke ledbånd, der er skadet.

Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om, hvad vi anbefaler i dit tilfælde. Hvis du er i tvivl, er du velkommen til at kontakte os.

Forventninger

I de fleste tilfælde opnås et mere stabilt ankelled efter operationen, men det endelige resultat vil først vise sig efter 6-12 måneder. Enkelte kan efterfølgende opleve en mindre indskrænkning af bevægeligheden i leddet.

Anklen kan hæve og være øm op til et år eller mere efter operationen.

Hvis du har smerter i anklen, der er forårsaget af bruskskader, vil disse ikke lindres af operationen.

Kirurgen har ved forundersøgelsen informeret dig om, hvad du kan forvente af 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:

- 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). Undgå efterfølgende at smøre bodylotion på underbenet på den side, der skal opereres
- Af hensyn til infektionsrisiko skal neglene på den fod, hvor operationen foregår, være rensede og rene samt fri for smykker (f.eks. tåringer) samt neglelak eller gellak/shellac
- Efter operationen vil du få en støttende forbinding og en Walkerstøvle på den opererede fod. Iklæd dig derfor gerne tøj, der nemt kan smøges op over knæet under operationen og giver plads til at få over støvlen når du kommer hjem. Dette kan for eksempel være bukser med vide ben, bukser med lynlås i siden, eller en løs nederdel.
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- 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 have adgang til aflåste skabe under forløbet

Operation og bedøvelse

Operationen du skal have foretaget, kan foregå i forskellige typer af bedøvelse. Kirurgen vil have talt med dig om dette til forundersøgelsen.

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 tale med dig om bedøvelse

Efter operationen

Efter operationen vil du blive observeret indtil du er tilstrækkelig frisk igen.

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.

Alt efter typen af bedøvelse, kan du som regel udskrives 1-2 timer efter operationen.

Du skal selv sørge for hjemtransport og må ikke selv køre bil hjem. Du bør i øvrigt være opmærksom på, at du ikke selv må køre bil i 24 timer efter operationen hvis du har været fuldt bedøvet eller benet er påvirket efter en eventuel nerveblokada.

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

Smerter, hævelse og blødning

Efter operationen kan du forvente at have smerter og hævelse i foden samt lidt blødning fra operationssåret. Smertestillende behandling igangsættes i forbindelse med operationen, og lægges en nerveblokada, 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-støvle og ankelskinne

Udover forbindingen anlægges en støttende støvle (Walker-støvle), som anvendes i 3 uger efter operationen:

Dag 0-10: Walker-støvlen bæres døgnet rundt (også om natten).

Dag 11-21: Walker-støvlen kan tages af, når du sidder ned og om natten, men bør altid anvendes når du går. Du kan nu begynde at vippe din opererede ankel meget forsigtigt, når du sidder uden Walker-støvlen.

Efter 3 uger erstattes Walker-støvlen med en ankelskinne.

Inden din udskrivelse vil du blive informeret om brugen af Walker-støvlen og ankelskinnen.

Mobilisering og eventuel genoptræning

For at forebygge komplikationer til inaktivitet f.eks. blodpropper og forstoppelse, er det vigtigt, at du ikke kun sidder og ligger når du kommer hjem, men også er oppegående. Når foden aflastes eller du hviler anbefales det at lave venepumpeøvelser, som beskrevet under afsnittet "Smerte, hævelse og blødning" (klik [her](#) for at komme til afsnittet).

De første par dage efter operationen, bør du støtte minimalt på din opererede ankel og holde denne hævet over hjerteniveau.

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 Cadio 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 forsikringssselskab betaler operationen, henvises du til en privatpraktiserende fysioterapeut.

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.

Forstoppelse

Stærk smertestillende medicin og nedsat aktivitetsniveau, 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 nyopererede ankel

Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål:
 - Lettere fysiske aktiviteter: F.eks. madlavning, lettere rengøring og kortere gåture kan normalt genoptages gradvist efter 3-5 dage
- Hårdere fysiske aktiviteter: F.eks. løb og tungt havearbejde kan normalt genoptages efter 3 måneder
- Bad: Forbindingen må ikke blive våd og du bør tage en plastikpose, der slutter tæt over den opererede fod, når du er i brusebad.

Efter 11 dage, kan Walkerstøvlen tages af ved brusebad I denne forbindelse er det vigtigt, at du sidder ned i badet og foden kan sættes på gulvet.

Af hensyn til infektionsrisiko frarådes det at gå i karbad, svømmehal eller at bade i havet indtil forbindingen og stingene er fjernet og operationssåret er helt lukket og tørt

- 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 desuden 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, at 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 forsikringssselskab, inden du selv kører bil.

Sygemelding

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

Opfølgning efter udskrivelsen

Inden din udskrivelse informeres om kontrol efter operationen.

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

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

Tegn på infektion:

- Tiltagende smerter i foden
- 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

Der er en meget lille risiko for en blodprop i benet efter denne operation.

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

I 5% af tilfældene risikeres en påvirkning af nerverne på foden og/eller tæerne, der kan medføre en sovende fornemmelse. Denne påvirkning vil aftage med tiden.

