



**Cario**  
Privathospital

# **Fjernelse af haleben**

(os coccygis)

## Fjernelse af haleben (os coccygis)

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 din operation .....	3
Forberedelser på operationsdagen.....	4
Operation og bedøvelse.....	4
Efter operationen .....	4
Smerter, hævelse og blødning.....	5
Mobilisering .....	5
Forstoppelse.....	6
Forbinding .....	6
Fjernelse af sting.....	6
Ar.....	6
Aktiviteter og daglige gøremål.....	6
Sygemelding.....	7
Opfølgning efter udskrivelsen.....	7
Komplikationer.....	7
Infektion .....	7
Blodprop i benet.....	8
Blodansamling.....	8
Kontakt.....	9
Egne notater.....	9

## 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 din operationsindkaldelse, for yderligere oplysninger
- Hvis du føler dig syg f.eks. har feber, 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 fjerne de gener, der forsages af halebenet.

Under operationen ligger du på maven og via et snit langs halebenet løsnes dette fra korsbenet, hvorefter halebenet fjernes.

## Forventninger

Andelen af patienter, der oplever at smerterne forsvinder efter operationen, er 80-85 %.

## 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 det 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 eventuel stærkere 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 i operationsfeltet efterfølgende
- Du må ikke bære smykker og kontaktlinser. Du må gerne bære briller og høreapparat
- Iklæd dig gerne løstsiddende tøj, der er nemt at få af og på efter operationen
- 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. 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, få tilbudt mad og drikke.

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

Du kan udskrives senere samme dag og skal selv sørge for hjemtransport. Du må ikke selv køre bil hjem eller 24 timer efter du har været i fuld bedøvelse.

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

## Smerter, hævelse og blødning

Du kan forvente at have smerter efter operationen, der normalt vil aftage gradvist i løbet af et par dage. Der kan desuden være hævelse i operationsområdet og operationssåret kan sive lidt.

Så længe du oplever smerter, anbefales følgende håndkøbsmedicin og dosis:

- *Tablet Paracetamol* á 500 mg, 2 stk. morgen, middag, aften og nat, indtil smerterne aftager. Herefter kan 2 stk. indtages ad gangen efter behov, dog højst 4 gange i døgnet
- *Tablet Ibuprofen* á 200 mg, 2 stk. morgen, eftermiddag og til natten, i højst 2-3 dage efter operationen, da denne type medicin (NSAID<sup>1</sup>) kan hæmme knoglehelingen

<sup>1</sup>NSAID står for Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs og præparaterne går under navne som f.eks. Bonyl, Ibumetin, Ipren og Diclofenac.

### Eventuelt mod mavegener - håndkøbsmedicin:

- *Tablet Omeprazol* á 20 mg, 1 stk. om morgenen så længe der indtages Ibuprofen

For at reducere smerter, hævelse og blødning, anbefales du at gøre følgende flere gange i løbet af dagen:

- Veksler mellem aktivitet og hvile
- Anvender den aflastende pude i 2-3 dage efter operationen
- Lægger en ispose, med et klæde omkring, på operationsområdet ca. 20 minutter ad gangen, med et par timers mellemrum – gerne flere gange daglig. Det er vigtigt, at du ikke lægger isposen direkte på operationsåret eller på et område med nedsat følesans. For idéer til forberedelse af isposer se afsnittet "Anbefalinger til forberedelser inden operationen" eller klik [her](#)

## Mobilisering

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

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

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

## Forstoppelse

Nedsat aktivitetsniveau og eventuel stærk smertestillende medicin, kan føre til forstoppelse. For at forebygge forstoppelse anbefaler vi dig 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 huske også at hvile og tage hensyn til at du er nyopereret

## Forbinding

Efter operationen får du et vandafvisende plaster over operationssåret, og du informeres om, hvor længe dette skal sidde.

Af hensyn til infektionsrisiko bør plastret skiftes hvis det løsner sig eller er gennemsivet. I den forbindelse er det vigtigt at holde en god håndhygiejne, for at undgå forurening af såret.

Hvis du ikke selv kan skifte plastret, kan du få hjælp fra en pårørende eller fra hjemmesygeplejen.

## Fjernelse af sting

Trådene du sys med, skal fjernes 10-12 dage efter operationen. Du bedes bestille en tid til dette hos din egen læge.

## Ar

Operationen vil efterlade et ar svarende til operationssnittet.

Arret er mest synligt og rødt i tiden efter operationen, hvorefter dette gradvist aftager.

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

## Aktiviteter og daglige gøremål

- Almindelige daglige gøremål kan genoptages i den grad det lader sig gøre, når du kommer hjem
- Det anbefales kun at sidde ned kortere tid ad gangen, på den aflastende pude, f.eks. ved måltider, den første tid efter operationen. Herefter kan du gradvist begynde at sidde i længere tid
- Hårdere fysisk arbejde samt motion: F.eks. tungt havearbejde og grovere rengøring eller løb kan genoptages i det omfang aktiviteten ikke udløser smerter

- **Bad:** Da plastret er vandtæt, kan du gå i brusebad dagen efter operationen. Af hensyn til infektionsrisiko frarådes det at gå i karbad, svømmehal eller bade i havet indtil ca. 12 dage efter operationen og operationssåret er lukket og tørt
- **Bilkørsel:** Du kan være passager i en bil umiddelbart efter operationen. Du bør være opmærksom på, at du ikke selv må køre bil:
  - Før du kan køre en bil forsvarligt. Dvs. har sikret dig, at du f.eks. kan foretage en katastrofeopbremsning, og ikke er forhindret i at reagere ansvarligt i trafikken pga. af smerter eller nedsat funktion i ryg eller ben
  - Hvis du har taget stærk smertestillende medicin (medicin med rød advarselstrekant) eller beroligende medicin

## 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

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.

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

### **Blodansamling**

I sjældne tilfælde, kan der i løbet af det første døgn efter operationen danne sig blodansamling, som er nødvendig at fjerne.



## 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 kontaktoplysninger på Carios hjemmeside:

[www.cario.dk](http://www.cario.dk)

Version 1

Dato: maj 2024

Revideres: maj 2027

Udarbejdet af PTN

Godkendt af PTN