

Hjemme igen efter operation for afrevet sene af lårbensmusklen

Du har fået syet en sene fast på forsiden af dit lår. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen. Det har betydning for, hvor godt du kommer dig.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på.

Reager på symptomer

Det er vigtigt, at du holder øje med, hvordan dit sår heler, når du er kommet hjem. Du skal reagere, hvis du får et eller flere af disse symptomer:

- Feber
- Rødme, varme eller hævelse ved såret
- Såret væsker
- Stærke smerter.

Hvis du oplever symptomer, skal du ringe til os på 79 40 57 43.

Tag smertestillende, hvis du har ondt

Det er normalt at have ondt efter operationen, men det er individuelt, hvor stærke smerter man har. De første 3 dage anbefaler vi, at du fast tager paracetamol (fx Panodil, Pinex eller Pamol) og ibuprofen (fx Ipren eller Ibumetin), hvis du tåler det. Herefter kan du tage smertestillende efter behov.

Brug ispose mod hævelse og smerter

Du kan lægge en ispose på låret hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du hæver eller får smerter.

Du kan også lave kølebandage ved at komme fast brun sæbe i en plastikpose, trykke posen flad og komme den i fryseren. Kølebandagen kan frysес igen og bruges mange gange.

Brug altid et viskestykke eller håndklæde rundt om isposen eller kølebandagen, så den ikke rører din hud direkte.

Hold øje med sår og trykmærker

Det er vigtigt, at knæhængselbandagen ikke trykker på dit ben. Derfor skal du flere gange dagligt undersøge din hud for at sikre, at bandagen ikke giver dig trykmærker eller sår.

Hvis dit underben hæver, kan det være nødvendigt, at du justerer bandagen i løbet af dagen.

Kontakt os, hvis du har svært ved at dække dine smerter

Hvis du oplever, at du ikke kan dække dine smerter med smertestillende medicin, kan du kontakte os for at høre, om vi kan tilbyde dig endnu en nerveblo-kade eller anden smertestillende medicin.

Du kan kontakte os på enten 79 40 57 43 for at høre nærmere og aftale det praktiske.

Pleje og hygiejne

Det er vigtigt, at du følger vores anvisninger for at undgå komplikationer.

Tjek forbindingen det første døgn

Blod og væske fra sårene kan trænge igennem

Ortopædkirurgisk Afdeling

forbindingen. Hvis det sker i løbet af det første døgn efter operationen, skal du ringe til os. Det er vigtigt, at forbindingen bliver skiftet sterilt.

Efter 1 døgn skal du selv fjerne elastikforbindingen. Vi anbefaler, at du beholder silikone-/skum-plastre på i 7 dage. Hvis du kan se, at 75 % af plasteret eller mere er farvet af væske eller blod, skal du skifte det med et af de plastre, du har fået udleveret. Du kan eventuelt købe flere på apoteket. Brug plastre, så længe sårene væsker.

Bad

Du skal beholde knæhængselbandagen på, når du bader. 1 døgn efter må du dog gerne åbne bandagen for at vaske benet med en klud. Det er vigtigt, at du sidder ned med benet strakt imens.

Hvis du skal i brusebad, skal du dække bandagen til med en plastikpose.

Beskyt arret

For at dit ar bliver så pænt som muligt, anbefaler vi, at du beskytter det mod direkte sol det første år efter operationen. Brug solcreme med høj faktor (50+), eller beskyt arret med tøj og plaster, som kaldes englehud. Du kan købe englehudsplaster på apoteket.

Bevægelse og hvile

For at få det bedste resultat af din operation er der noget, du ikke må, og andet vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Brug krykker

Umiddelbart efter operationen må du støtte forsigtigt (skyggestøtte) på det opererede ben, og du skal bruge krykker i minimum 2 uger.

Forebyg hævelse

Dit ben skal være strakt, når du ligger eller sidder

ned. Det modvirker, at dit ben hæver. Samtidig skal du flere gange dagligt hvile med benet over hjertehøjde.

Lav øvelser, der forebygger blodpropper

Du skal vippe med foden flere gange hver dag (venepumpeøvelser), da det er med til at forebygge blodpropper.

Undgå at strække lårmusklen ud

De første 8-12 uger efter operationen skal du undgå at strække den syede sene unødigt. Du må derfor ikke lave strækøvelser for forsiden af låret.

Vent med at dyrke sport

Du må gradvist genoptage forskellige slags sport og aktiviteter efter operationen:

- 8 uger: cykle på motionscykel
- 8-12 uger: du må gerne bevæge det opererede knæ – men kun bøj 90 grader i knæet, hvis du har ydre vægt på (fx håndvægte eller indkøbsposer)
- 3 måneder: cykle udendørs og svømme
- 6 måneder: løbe på fladt og jævnt underlag
- 1 år: begynde at dyrke kontaktsport.

Praktiske forhold

Der er nogle praktiske forhold, du skal være opmærksom på i forbindelse med din operation.

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt i nogle måneder, hvis du er i arbejde. Sygemeldingens længde afhænger af, hvilket arbejde du har.

Hvis du har et job uden belastende arbejde for knæene (fx kontorarbejde), skal du regne med at være sygemeldt i 2-3 måneder.

Hvis du fysisk krævende arbejde, skal du regne med at være sygemeldt i 9-12 måneder. Det taler vi med dig om efter operationen.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Knæhængselbandage

Du skal bruge en knæhængselbandage i 6-8 uger efter operationen.

Du skal indstille den på følgende måde:

- 0-2 uger: -10 til 10 grader
- 2-4 uger: -10 til 30 grader
- 4-6 uger: -10 til 50 grader
- 6-8 uger: -10 til 70 grader

Du skal selv indstille bandagen efter 4 uger og igen efter 6 uger. Vi viser dig, hvordan du skal gøre, når du kommer til kontrol.

Vent med at køre bil

Du må ikke køre bil i minimum 8 uger efter operationen. Derefter må du køre igen, når du har fuld kontrol over dit ben og føler dig i stand til at køre forsvarligt.

Det videre forløb

Du har opfølgende aftaler, som er vigtige for, at vi kan følge dig og sikre dig det bedste resultat. Skriv gerne eventuelle spørgsmål ned på forhånd, så du er forberedt.

Kontrol og genoptræning

Når du kommer til den første kontrol efter 2-3 dage, får du et program til genoptræning, som du skal følge de første 2 uger. Vi viser dig nogle nye øvelser til din anden kontrol efter 2 uger. Vi sender dig en indkaldelse til dine aftaler.

Efter 8 uger skal du udfordre lårmusklen yderligere i samarbejde med en kommunal fysioterapeut.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Ortopædkirurgisk Dagafsnit
79 40 57 43