

Hjemme igen efter fjernelse af haleben

Du har fået fjernet halebenet. Her kan du læse, hvad du skal være særligt opmærksom på derhjemme i tiden efter operationen.

Ubehag og smerter

Det er normalt at opleve ubehag og smerter efter operationen, men der er nogle symptomer, du skal reagere på. Kontakt os, hvis du er bekymret, har spørgsmål eller får det værre.

Reager på symptomer på betændelse

Hold 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 kontakte os på 76 36 14 00.

Kontakt os ved tegn på komplikationer

Du skal kontakte afdelingen eller lægevagten, hvis du oplever:

- jagende smerter i benene, som tiltager
- ikke at kunne tisse
- ikke at kunne holde på afføring
- ændret følesans i skridtet og op på indersiden af lårene.

Smerter

De første par uger efter operationen kan du opleve, at smerterne omkring halebenet er værre end inden

operationen. Det er normalt og kan være et tegn på, at du skal være lidt mindre aktiv og eventuel lægge dig ned med isposer mod såret.

Smertestillende medicin

Hvis du har brug for at få fornyet en recept på smertestillende medicin, skal du kontakte os mindst 3 hverdage, før du mangler medicinen.

Hvis du får morfinpiller, skal du stoppe gradvist med dem for at undgå stærke abstinenser. Vi vejleder dig og giver dig et skema for udtrapning med hjem. Du kan opleve abstinenser som rastløshed, uro i kroppen og dårlig nattesøvn, selvom du trapper langsomt ned.

Hold maven i gang

Det er vigtigt, at du holder gang i din mave. Derfor skal du tage afføringsmidler i de første 2 uger efter operationen. Det er også vigtigt, at du spiser grov og fiberrig kost samt drikker rigeligt vand.

Sex

Det er normalt, at dit sexliv ændres ved sygdom. Det kan fx skyldes smerter og medicin. Hvis du oplever det og har behov for at tale om det, er du velkommen til at kontakte os. Tilpas seksuelt samvær efter smerterne.

Bevægelse og hvile

Vi anbefaler dig at følge nogle gode råd, så du giver kroppen de bedste muligheder for at hele og opnå det bedste resultat af operationen.

Rygcenter Syddanmark

Træthed efter operationen

Du kan forvente at være træt og have behov for hvile i løbet af dagen. Behovet kan svinge fra dag til dag, ligesom dit humør kan veksle.

Hvil dig, og skift stilling

Hvil dig, hvis du får ondt. Skift også hyppigt stilling i løbet af dagen. Sørg for at veksle mellem forskellige liggestillinger i starten.

Vent med at sidde ned

De første 7 dage efter operationen bør du kun sidde ned, når du skal på toilettet. Herefter må du begynde at sidde på den ringpude, du har fået af os. Den første uge må du sidde 5 minutter i timen på den. Derefter må du hver uge lægge 5 minutter til per time, du sidder ned.

Bevægelse og aktivitet

Ved udskrivelsen har du fået at vide, om du skal følge et 8 eller 12 ugers forløb. Hvis du er i tvivl om, hvad vi aftalte, så ring til os på 76 36 14 00.

Det er vigtigt, at du sørger for at holde dig i gang, efter operationen. Vi anbefaler derfor, at du går ture, gerne flere gange om dagen. Du må gå i kuperet terræn, når du føler dig klar til det.

Når du er indlagt, vejleder vi dig i, hvordan du klarer daglige aktiviteter og løft. Du må gerne gå på trapper. De første 8 eller 12 uger efter operationen anbefaler vi, at du undgår:

- at sidde på hug
- at løfte fra foroverbøjet eller hugsiddende stilling
- selv at køre eller være passager i en bil.

Vent med sport

I tiden efter operationen må du ikke dyrke sport. Efter 6 uger må du begynde at løbe og bruge en crosstrainer, hvis det ikke gør ondt.

Vent 3-6 måneder med cykling og al motion, hvor du kommer i hug, løfter tungt, laver kraftige vrid og

drejninger. Det kan få såret til at springe op.

Vent med tungt hus- og havearbejde

Vent 3-6 måneder med tungt hus- og havearbejde.

Praktiske forhold

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

Vent med at køre bil

Du må ikke selv føre bil eller være passager i bil 8-12 uger efter operationen. Du skal også være stoppet med at få morfin, før du må føre bil.

Hjemmepleje

Hvis du har behov for hjælp fra hjemmeplejen til rengøring og andre daglige gøremål, skal du eller dine pårørende selv kontakte din kommune. Din kommune vurderer derefter, hvilken hjælp du kan få.

Fjern plaster og strips

Dit sår er syet med tråde, der opløser sig selv. Vi har bestilt en hjemmesygeplejerske til at pleje såret de første 14 dage efter operationen.

Sygemelding

Du skal forvente at være sygemeldt i 8 eller 12 uger efter operationen, hvis du er i arbejde. Start på reduceret tid, hvis du har siddende arbejde og ikke har mulighed for at stå eller gå.

Det videre forløb

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

Kontrol

Du får en tid til kontrol i Rygkirurgisk Ambulatorium

Rygcenter Syddanmark

cirka 8 eller 12 uger efter operationen. Når du er indlagt, aftaler vi med dig, om det skal foregå via fremmøde, telefon eller video.

Genoptræning

Vi vurderer, om du har brug for genoptræning, når du kommer til kontrol. Hvis du har behov for genoptræning, giver vi din kommune besked.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00
