

Hjemme igen efter operation af muskelhinde i underbenet

Fasciotomi

Du er blevet opereret i underbenet. 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, Ibumetin), hvis du tåler det. Herefter kan du tage smertestillende efter behov.

Vi anbefaler også, at du tager smertestillende 1 time før, at du laver genoptræningsøvelser.

Brug ispose mod hævelse og smerter

Du kan lægge en ispose på benet 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 fryses igen og bruges mange gange.

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

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 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 3 døgn skal du selv fjerne forbindingen. Hvis den føles for stram i løbet af de 3 første døgn efter operationen, kan du løsne den lidt.

Vi anbefaler, at du beholder silikone-/skumplastrene 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.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Bad

Du må gerne tage brusebad 1 døgn efter operation. 7 døgn efter operationen må du tage brusebad uden plastre, hvis sårene er tørre. Du må først tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal, når sårene er fuldt ophelet – typisk 3 dage efter, at trådene eller klipsene er fjernet.

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.

Skån benet de første 3 dage

De første 3 dage efter operationen skal du ligge ned med dit ben over hjertehøjde det meste af tiden for at mindske hævelse og smerter. Du må dog gerne gå rundt i dit hjem.

Lav øvelser, der forebygger blodpropper

Du skal vippe med foden flere gange hver dag (venepumpeøvelser), da det er med til at forebygge blodpropper. Det er normalt, at øvelserne kan give smerter. Dog bør smerterne ikke vare ved, efter du stopper med øvelserne.

Vent med at dyrke sport

Det er meget individuelt, hvornår man kan begynde at dyrke sport igen. Typisk er det efter 6-12 uger.

Bilkørsel

Vi anbefaler, at du venter med at køre bil de første 2 uger efter operationen – eller indtil du kan bevæge

underbenet normalt igen. Du må først køre bil, 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.

Tråde

Du er blevet syet med en type tråde, der opløser sig selv, og du skal derfor ikke have dem fjernet.

Genoptræning

Du får en henvisning til genoptræning hos en fysioterapeut i den kommune, du bor i.

Kontrol

6 uger efter operationen skal du til kontrol hos lægen, som har opereret dig. Vi sender dig en indkaldelse.

Kontakt

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