

Hjemme igen efter operation af afrevet korsbånd (Eminentia-fraktur)

Du er blevet opereret i knæet. 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. Når blokaden stopper med at virke efter 10-20 timer, får du flere smerter.

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 knæet hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du hæver eller har 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.

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

Ortopædkirurgisk Afdeling

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 må gerne tage brusebad med plastre på 1 døgn efter operationen. 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 er fjernet.

Du må tage knæskinnen af, når du skal i bad. Du skal sidde på en stol/skammel, så du kan holde benet strakt, mens du bader.

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, vi anbefaler dig at gøre, når du hviler og bevæger dig.

Brug krykker og knæskinne

I de første 6 uger efter operationen skal du bruge krykker og knæskinne.

De første 2 uger må du ikke støtte på dit opererede ben. Knæskinnen er strakt, så du ikke kan bøje

benet. Du skal beholde knæskinnen på døgnet rundt.

Efter 2 uger får du en anden slags skinne på. Du må nu "skyggestøtte" (belastning på cirka 10 kg) og bøje benet så meget, som skinnen tillader det.

Efter 6 uger må du støtte fuldt ud på benet og stoppe med at bruge krykker.

Hold øje med sår og trykmærker

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

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

Forebyg hævelse

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

Lav øvelser, der forebygger blodpropper

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

Vent med at dyrke sport

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

- 6-8 uger: cykle almindeligt
- 2-3 måneder: svømme og løbetræne på fladt og jævnt underlag
- 6-9 måneder: dyrke kontaktsport.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil i 6 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.

Ortopædkirurgisk Afdeling

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

Sådan ser forløbet for dine kontroller ud:

- 2-3 dage efter operationen skal du til den første kontrol hos en fysioterapeut.
- Efter 14 dage skal du have fjernet tråde og taget røntgenbilleder. Du skal igen tale med en fysioterapeut om din genoptræning. Du får også en anden skinne på.
- Efter 3 måneder skal du tale med lægen, der har opereret dig.

Vi sender dig en indkaldelse til dine aftaler.

Genoptræning

Når du kommer til kontrol efter 2-3 dage, får du et program til genoptræning, som du skal følge de første 2 uger. Herefter skal du genoptræne hos en fysioterapeut i din kommune, hvis du ønsker det. Vi giver dig en henvisning.

Kontakt

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