

# Hjemme igen efter operation af overrevet bicepssene i albuen

Du er blevet opereret i din albue. 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. Hvis du har fået en nerveblokade, får du flere smerter, når den stopper med at virke efter 10-20 timer.

Hvis du har smerter efterfølgende, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Pamol, Panodil eller Pinex) og ibuprofen (fx Ibuprofen eller Iprex), som kan købes uden recept. Du får stærk smertestillende medicin med hjem til

de første døgn efter operationen.

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 albuen hver 2. time i 10-20 minutter, hvis du hæver eller får smerter.

Du kan også lave en kølebandage ved at komme fast brun sæbe i en plastikpose, trykke posen flad og komme den i fryseren. Kølebandagen kan frys 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 en nerveblokade 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 betændelse og andre komplikationer.

## Ortopædkirurgisk Afdeling

### Bad

Du må gerne brusebade og tage skinnen af, hvis du kan holde armen i samme stilling (vinkelret). Du kan også tage en plastikpose ud over armen, så skinnen ikke bliver våd. Sørg for, at posen slutter helt tæt, så der ikke kan trænge vand ind.

Du må først tage karbad, bade i havet eller gå i svømmehal 3 dage efter, at trådene 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, der 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.

### Undgå tunge løft

Når en sene er syet fast, er der risiko for, at den kan gå i stykker igen. Du skal derfor undgå mange, pludselige og tunge løft i op til 6 måneder efter operationen.

### Vent med sport

I tiden efter operationen må du ikke dyrke sport. Du må tidligst begynde at dyrke sport efter 6 måneder.

### Lav pumpeøvelser

Du kan forebygge hævelse ved at sprede fingrene og knytte hånden flere gange om dagen i mindst 1 minut ad gangen.

## 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 skulderen, kan du ofte starte arbejde igen efter 6-8 uger. Hvis du har et fysisk hårdt arbejde, skal du være sygemeldt i mindst 3 måneder.

Det taler vi med dig om efter operationen.

### Vent med at køre bil

Du må ikke køre bil efter operationen (kørselsforbud). Når du kommer til kontrol 6 uger efter operationen, ophæver vi dit kørselsforbud.

Du må først køre igen, når:

- du ikke tager stærk smertestillende medicin
- du er godt i gang med genoptræning
- du eventuelt kun tager langsomtvirkende medicin mod smerter (depottabletter).

### Fjern albueskinnen efter 2 uger

Du skal bruge albueskinnen i 2 uger. Indtil da må du kun tage den af, når du skal i bad.

## 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 uger efter operationen skal du til den første

---

## Ortopædkirurgisk Afdeling

kontrol hos en fysioterapeut, hvor du bliver vejledt i øvelserne til din genoptræning. Skinnen og eventuelle tråde fjernes.

- 6 uger efter operationen skal du igen til kontrol hos en fysioterapeut. Her ophæves dit kørselsforbud.
- 3 måneder efter operationen skal du til kontrol hos lægen, der har opereret dig.

---

## Kontakt

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

---