

Hjemme igen efter operation for klemmt nerve ved 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 ét 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.

De første 7 dage anbefaler vi, at du fast tager paracetamol (fx Panodil, Pinex eller Pamol) og ibuprofen (fx Iprex, Ibumetin), hvis du tåler det. Herefter kan du tage smertestillende efter behov.

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 smerter

Du kan lægge en ispose på armen 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 frysес 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 plastrerne. Hvis det sker i løbet af det første døgn efter operationen, skal du ringe til os. Det er vigtigt, at plastrerne bliver skiftet sterilt.

Vi anbefaler, at du beholder silikone/skum-plastrerne på i op til 7 dage. Hvis du kan se, at 75 % af plastreret 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 med plastrene 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.

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.

Forebyg arvæv

Det er normalt at danne arvæv under og omkring operationssåret, men der er forskel på, hvor meget arvæv man danner. Du kan massere arret med fed creme, når såret er helet. Det er med til at forebygge, at arvævet klistrer til nerven, hvilket giver smerter.

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.

Bevæg albue og skulder

Hold hånden over hjertehøjde de første dage efter operationen, når du sidder eller hviler. Du skal bevæge fingrene flere gange hver time, når du er vågen. Det hjælper på smerter og hævelse.

Du kan forvente, at du kan bruge armen som normalt 4-6 uger efter operationen.

Undgå at belaste hånden

Du må ikke belaste hånden eller armen de første 2 uger. Herefter må du gradvist øge belastningen. De første 4 uger efter operationen må du løfte det, der

svarer til 1 liter mælk.

Vær opmærksom på

Efter operationen er der nogle praktiske forhold og eventuelle aftaler, du skal være opmærksom på.

Bilkørsel

Du må ikke køre bil i minimum 14 dage efter operationen. Når du får fjernet tråde, kan din egen læge vurdere, om du er klar til at køre bil.

Bestil tid til at få fjernet tråde

Du skal have fjernet tråde hos din egen læge 12-14 dage efter operationen. Du skal selv bestille en tid.

Kontrol

Inden du tog hjem efter operationen, aftalte vi, om du skal til kontrol. Hvis du skal til kontrol, sender vi dig en indkaldelse.

Kontakt

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