



Patientinformation

Ustabilit ydre kravebensled

Indhold

AC REKONSTRUKTION	3
Risici.....	3
Hvad er prognosen?.....	3
FØR DIN OPERATIONS DAG.....	3
Medicin	3
Ændringer i din tilstand	4
Fasteregler.....	4
PÅ DIN OPERATIONS DAG	4
Inden du møder hos os.....	4
Medbring gerne og ifør dig	4
Pårørende	4
Når du ankommer	4
OPERATION OG OPVÅGNING.....	5
Bedøvelse	5
Operation	5
Opvågning.....	5
Information af sygeplejerske og kirurg	6
EFTERFORLØBET	6
Genoptræning	6
Smerter når du kommer hjem.....	6
Hvis der tages en sene fra baglåret.....	6
Forbinding.....	6
Bilkørsel	6
Yderligere information	7
Find vej.....	8
Parkering.....	8

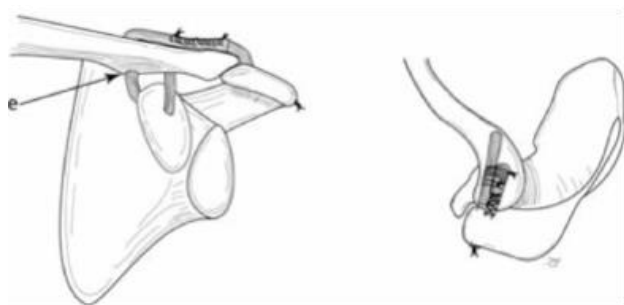
Velkommen til Adeas Privathospital

Du er skrevet op til en operation for dit ustabile ydre kraveben. Med denne pjece vil vi byde dig velkommen hos Adeas Privathospital, og fortælle dig lidt om, hvad du kan forvente.

Du vil et par dage inden din operation modtage en SMS med dit mødetidspunkt. Dette er tidspunktet for, hvornår vi forventer din ankomst og dermed ikke din operationstid. Du skal forvente at tilbringe samlet ca. 3-4 timer hos os. Der kan dog være forsinkelser, hvis operationer før din trækker ud.

Det er vigtigt, at du gennemlæser denne pjece inden din operationsdag. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på tlf. 88 77 40 00.

AC REKONSTRUKTION



Et ustabil ydre kraveben kan opstå som følge af fald direkte ned på skulderen, typisk ved sport eller på cykel. I langt de fleste tilfælde kan dette forbedres ved fysioterapi. Ved manglende effekt heraf, er det muligt at stabilisere kravebensleddet ved operation.

Risici

Enhver operation er forbundet med risiko for komplikationer. Risikoen for en infektion er mindre end 1 %. Der bliver i forbindelse med operationen givet forebyggende antibiotika. Tegn på infektion kan være fx pludseligt tiltagende smerter, hævelse og evt. feber. Hvis stivheden efter operationen ikke bedres langsomt, kan der være tale om en frossen skulder. Det sker for ca. 2 %.

Hvad er prognosen?

Prognosen for et godt resultat er, at over 85 % får et stabilt ydre kravebensled og dermed også en forbedret og i nogle tilfælde næsten normaliseret funktion af armen. I ca. 20 % af tilfældene ses, at kravebenet forskubber sig en anelse opad men ikke i sammen grad som inden operationen. Det har sjældent nogen praktisk betydning.

FØR DIN OPERATIONS DAG

Inden du kommer hos os, er der nogle praktiske ting, du kan ordne.

- Planlægge hvordan du kommer til og fra operationen. Det forventes, at du selv står for transport. Du kan uden problemer sidde på forsædet i en almindelig personbil. Er du en offentligt henvist patient, skal du som udgangspunkt også selv sørge for transporten. Er du i tvivl om dine rettigheder, kan du kontakte Rådgivningen om Sygehusvalg på tlf. 38 64 99 00 (man, tirs, tors og fre fra kl. 10-12). Tryk 1 for kørsel.
- Efter en operation, anbefales ro. Det er derfor en fordel, hvis du har klaret en del af de praktiske ting i hjemmet eller aftalt, hvem der kan hjælpe med dette efterfølgende.

Medicin

Som udgangspunkt skal du tage din vanlige medicin, som du plejer. Dette gælder blodtryksmedicin, fast smertestillende, psykofarmaka, binyrebarkhormon og medicin mod astma, KOL, epilepsi og kramper.

Blodfortyndende medicin og væggtabspræparater skal du dog holde pause med i følgende antal dage:

3 dage	Acetylsalicylsyre
5 dage	Clopidogrel
3 dage	Pradaxa, Xarelto og Eliquis
4 dage	Marevan
10 dage	Fiskeolie
7 dage	Wegovy og Ozempic

På operationsdagen holdes pause med sukkersygemedicin, vanddrivende, ADHD-medicin og vitaminer og kosttilskud.

Du vil efterfølgende få at vide, hvornår du skal genopstarte din medicin.

Ændringer i din tilstand

Bliver du syg, ændres din vanlige medicin eller bliver du gravid, SKAL du kontakte os forud for dit indgreb.

Hud

Rifter og sår i operationsområdet kan forøge risikoen for infektion. Det kan derfor betyde, at operationen udsættes. Kontakt os, hvis du er i tvivl.

Fasteregler

Da du skal i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du er fastende. Dette betyder, at du:

- Indtil **6 timer** før mødetidspunktet må spise.
- Indtil **2 timer** før mødetidspunktet må drikke vand.

PÅ DIN OPERATIONS DAG

Inden du møder hos os

Tag gerne et bad hjemmefra. Der påsættes en forbinding efter operationen, som så vidt muligt lades urørt i 48 timer. Da forbindingen ikke må blive våd, vil det derfor kun være muligt med etagevask i denne periode.

Fjern al form for neglelak inden operationen, da dette kan vanskeliggøre måling af iltmætning. Du må ikke have smykker eller piercinger på under operationen. Disse kan med fordel efterlades derhjemme. Det samme gælder andre værdigenstande.

Medbring gerne og ifør dig

- Al din vanlige medicin.
- Mobiltelefon.

- Praktisk og løstsiddende tøj (gerne løs trøje og joggingbukser). Sko der er nemme at få på.

Desinfektionsmidlet er gult og smitter nemt af på tøjet. Tag gerne højde for dette ved påklædning.

Pårørende

Er du under 18 år, eller af en anden særlig grund har brug for støtte fra pårørende, kan én person være ved dig inden og efter operation. Da der prioriteres maksimal ro til vores patienter, forventes der, at den pårørende forlader lounge/opvågningen, mens du bliver opereret.

Er du over 18 år, må din pårørende gå med dig til receptionen, indtil du kaldes ind. Det er desværre ikke muligt, at vedkommende opholder sig i receptionen under hele din indlæggelse. I nærheden af hospitalet ligger cafeer, fælledparken mm, hvor tiden kan fordrives, hvis i kommer langvejs fra. Din pårørende kan igen tage plads i venteværelset på 2. sal, når du er klar til at tage hjem.

Når du ankommer

Receptionen ligger på 2. sal. Her henvender du dig til receptionisten og melder dit fremmøde. Har du mødetid kl. 7.30 tager du venligst bare plads i venteværelset. Du vises herfra op på 3. sal, hvor vores lounge, opvågning og operationsgang ligger. Her skal du:

- Klæde om til hospitalstøj.
- Identificere dig med navn og CPR-nummer og have et ID-armbånd på.
- Have forebyggende smerte- og kvalmestillende medicin.
- Tale med kirurgen, hvor operationsområdet markeres.
- Tale med anæstesilægen om bedøvelsen. Oftest er dette aftalt dagen før.
- På toilettet.

OPERATION OG OPVÅGNING

Bedøvelse

Bedøvelsen planlægges hverdagen før din operation, hvor du kontaktes telefonisk af anæstesiologen. Er det ikke muligt at komme i kontakt med dig, indtales så vidt muligt en telefonbesked. Anæstesiologen har forinden gennemgået din journal og spørger bl.a. ind til dit helbred, dine erfaringer med tidligere bedøvelser, hvilken medicin du tager til dagligt og om eventuelle allergier. Da operationen foregår i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du overholder fastereglerne, som er beskrevet ovenfor.

Du lægges til at sove via et drop (en lille plastikslange) i hånden. Du vil sove dybt under hele operationen uden smerter eller fornemmelse af tid. Under hele operationen overvåges du af anæstesiopersonale, som hjælper dig med at trække vejret. Dette foregår via en lille blød plastmaske, som placeres i svælget eller et lille plastikrør, som føres ned i luftrøret. Dette foregår, mens du sover. Nogle patienter kan som følge heraf opleve lidt ømhed, hæshed eller irritation i halsen. Under hele din bedøvelse, vil du være tilknyttet overvågningsudstyr, så vi kan holde øje med dit blodtryk, puls, iltmætning samt din hjerterytme.

Du vil blive tilbudt en supplerende nerveblokade i tillæg til den fulde bedøvelse. Blokaden er en lokalbedøvelse, som varer 12 til 24 timer – nogle gange lidt længere. Udover den smertestillende effekt, vil der samtidig være stærkt nedsat muskelkraft. Måske du vil mærke en snurrende fornemmelse ud i fingrene.

Er det farligt at blive bedøvet?

Hvis man er sund og rask og bedøvelsen foregår under ordnede og kontrollerede forhold, er det ikke farligt at blive bedøvet. Vi stiller meget høje krav til sikkerheden under bedøvelsen. Hvis anæstesiologen, efter nøje gennemgang af din journal og samtale med dig vurderer, at det er sikkert at bedøve dig til den planlagte operation, kan du være helt rolig.

Operation

Ved operation for ustabil ydre kravebensled sætter man kravebenet ned på plads igen og

holder det fikseret i den normale anatomiske stilling enten ved

1) at flytte et ledbånd i skulderen og forstærke det med en kraftig uopløselig tråd, eller

2) ved at flytte en sene fra baglåret og indsætte denne som en erstatning for de fire beskadigede ledbånd.

Når operationen er færdig, slukkes for sovemidlet, du vågner kort herefter og overflyttes til opvågningen.

Opvågning

I opvågningen har du mulighed for at komme til dig selv efter operationen. Her holdes øje med dit blodtryk, puls og vejrtrækning. Desuden vil sygeplejersken spørge ind til smerter og kvalme.

Til vurdering af smerter bruges en numeriskskala, hvor de vurderes fra 0-10. 0 er ingen smerter og 10 de værst tænkelige smerter.



Det er normalt at opleve smerter efter en operation. I de fleste tilfælde gør blokaden dig smertefri, men af og til er der nogen, der oplever at blokaden ikke dækker alle smerter. I nogle tilfælde vil det være muligt at supplere blokaden og dermed blive smertedækket. Vores mål er, at hvis du har smerter, er disse til at holde ud, hvorfor vi i opvågningen justerer din smertebehandling herefter.

Du skal ligge i vores opvågningen i en kortere periode, indtil du er frisk nok til at tage hjem. Når du er klar til at gå, kan din pårørende enten vente ved receptionen på 2. sal eller møde dig foran elevatoren og indgangen til opvågningen på 3. sal.

Mobiltelefon i opvågningen

Vi anbefaler, at du medbringer din mobiltelefon, så du og dine pårørende kan komme i kontakt med hinanden. Brug af telefon skal dog være med hensyntagen til de andre patienter i opvågningen.

Information af sygeplejerske og kirurg

Inden du går hjem, informeres du af kirurgen om indgrebet, fremadrettet plan og forholdsregler efter operationen. Du vil herudover modtage informationsmateriale, hvori der indgår en kopi af din operationsbeskrivelse, øvelsesprogram, visitkort på din kirurg, lidt stærk smertestillende medicin og ekstra plastre.

EFTERFORLØBET

Du får, inden udskrivelse, en armslynge på, som bæres i 6 uger, hvoraf de første 3 uger er med mavebælte (fikseret). Du skal sove med slyngen om natten de første 2 uger.

Genoptræning

Det udleverede træningsprogram kan påbegyndes dagen efter operationen. Det er vigtigt for slutresultatet, at du mindst 4 gange dagligt laver øvelserne fra træningsprogrammet. Disse skal dog laves under vandret. Armen må ikke løftes aktivt i starten og skal altså holdes under skulderniveau for ikke at forstyrre heling af ledbåndene.

Kirurgen lægger en henvisning på 'Henvisningshotellet' for fysioterapi. Hvis du har privat sundhedsforsikring, skal du kontakte dit forsikringsselskab for at få anvist en fysioterapeut i deres netværk. Er du derimod en offentligt henvist patient, vil du blive indkaldt til kommunal fysioterapi via e boks.

Sædvanligvis opstartes genoptræning med fysioterapeut efter ca. 2 uger. Det er meget vigtigt, at der i efterforløbet ikke opstår smerter, som ikke kan kontrolleres – fx overbelastning, bilkørsel eller for aggressiv fysioterapi. Det kan svække rekonstruktionen og føre til svigt af operationen.

Normalt er man fuldt rehabiliteret efter ca. 6 måneder, men jo længere du selv træner herefter, desto bedre bliver slutresultatet.

Smerter når du kommer hjem

Du kan med fordel lægge ispakninger på operationsområdet 3-4 gange dagligt i 20 min ad gangen de første par dage.

Derudover er det en gode ide at lindre smerterne efter operationen ved at tage fast, mild, smertestillende medicin. Vi anbefaler, at du morgen, middag, aften og til natten tager

2x 500 mg Paracetamol
400 mg Ibuprofen*

** Såfremt du har tendens til sure opstød eller mavesår, bør du undgå at tage Ibuprofen eller supplere med syreneutraliserende medicin.*

Som supplement medgives tablet Morfin 10 mg, som kan anvendes i tilfælde af, at dine smerter bliver uudholdelige.

Kirurgen lægger recept på apotekets server på stærk smertestillende, Paracetamol og Ibuprofen.

Det er normalt at området kan være ømt i 6-8 uger efter operationen, og stivhed i skulderen er også normalt.

Hvis der tages en sene fra baglåret

Har du fået taget en sene fra baglåret, kan du have lokale gener i baglåret karakteriseret som ømhed og måske som små fibersprængninger. Disse gener kan mildnes ved et samarbejde med fysioterapeuten, hvor der fokuseres på hasemusklerne. Efter ca. et år er senerne vokset helt ud igen. Der kan også være føleforstyrrelser og ømhed fortil på skinnebenet. Disse gener fortager sig ofte i løbet af et par måneder.

Du kan med fordel holde dette i ro, men det er vigtigt, at du stille og roligt kommer i gang med almindelig gang og forsigtige bøje- og strækkeøvelser.

Forbinding

Den påsatte forbinding lades urørt i 48 timer, hvis ikke andet er aftalt. Først herefter kan du gå i bad. Hvis der opstår en større blødning eller gennemsivning af væske, kan det være nødvendigt at skifte forbindingen til nye plastre. Vi fraråder karbad, svømmehal og havbadning indtil dagen efter, at stingene er fjernet.

Bilkørsel

Du må køre bil, når du igen har fuld bevægelighed, styrke og koordination af armen og desuden ikke længere tager stærk smertestillende medicin (morfinpræparater).

Yderligere information

Ønsker du yderligere information, er du altid
velkommen til at kontakte os på
tlf. 88 77 40 00.

Find vej

Øster Allé 42, 2. sal, 2100 København Ø



Hvis du skal hertil med offentligt transport holder både bus og metro ved stoppestedet Triangeln st. Dette ligger ca. 500 meter fra Adeas Privathospital.

Parkering

Hentes og/eller bringes du af pårørende i bil, er det muligt at parkere på Øster Allé og på parkeringsområdet omkring Parken mod betaling. Husk at betale for parkering via betalingsapp – se venligst skiltning (det er ikke muligt at købe P-billet ved standere).

Adeas' egne parkeringspladser er personaleparkering og kræver særlig licens.

Med venlig hilsen



Øster allé 42, 2 sal.
2100 København Ø
88 77 40 00
info@adeas.dk
www.adeas.dk