



# Patientinformation

Fjernelse af knoglestykke på hælknoglen

## Indhold

HÆLBENET .....	3
Risici.....	3
Hvad er prognosen?.....	3
FØR DIN OPERATIONS DAG.....	3
Medicin .....	3
Ændringer i din tilstand .....	3
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.....	4
Bedøvelse .....	4
Operation .....	5
Opvågning.....	5
Information af sygeplejerske og kirurg .....	5
EFTERFORLØBET.....	5
Smerter når du kommer hjem.....	5
Forbinding.....	6
Genoptræning .....	6
Bilkørsel .....	6
YDERLIGERE INFORMATION .....	6
Find vej.....	7
Parkering.....	7

# Velkommen til Adeas Privathospital

Du er skrevet op til en operation i hælen. 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 ca. 3 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.

## HÆLBENET

Et ujævnt hælben er ofte medfødt. I teenageårene eller som voksen opstår problemet ofte som følge af overbelastning eller ved direkte tryk fra fodtøj.

## Risici

Enhver operation er forbundet med en risiko for komplikationer. Risikoen for infektion er meget lille, men skal tages alvorligt. Tegn herpå er bl.a. pludselig hævelse, rødme, pusdannelse tiltagende smerter og feber. Du instrueres i efterfølgende sårpleje, inden du tager hjem. Herudover er der en lille risiko for dannelse af blodprop i benet. Risikoen for dette minimeres ved hjælp af venepumpeøvelser.

## Hvad er prognosen?

Ca. 95% bliver med tiden helt symptomfri.

## 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. 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.
- **2 timer** før mødetidspunktet må vand.

## PÅ DIN OPERATIONS DAG

### Inden du møder hos os

Tag gerne et bad hjemmefra. Undgå at smøre foden ind i creme efterfølgende.

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. Sko der er nemme at få på.

Desinfektionsmidlet er gult og smitter nemt af på tøjet. Tag venligst 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 operationen. Dette aftales på forhånd. Da der prioriteres

maksimal ro til vores patienter, forventes der, at vedkommende 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 bl.a. cafeer og fælledparken, hvor tiden kan fordrives, hvis I kommer langvejs fra. Din pårørende kan igen tage plads i venteværelset på 2. sal, når du er ved at være 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 og 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. Er det ikke muligt at komme i kontakt med dig, indtales så vidt muligt en telefonbesked. Vi 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. Ved operation i fuld bedøvelse, er det vigtigt, at du overholder fastereglerne beskrevet ovenfor.

Du lægges til at sove via et drop (en lille plastikslange) i hånden. Under operationen overvåges du af anæstesipersonale, 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, således at vi kan holde øje med dit blodtryk, puls, iltmætning samt din hjerterytme.

#### 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 vi, 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**

Operationen tager ca. 20 - 30 min og foregår igennem et mindre (typisk 5 – 8 cm) snit på hælen. Herigennem fjernes knoglefremspringet, så hælen igen har en jævn og glat overflade.

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 du vurderer dine smerter fra 0-10.

0 er ingen og 10 de værst tænkelige smerter.



Det er normalt at opleve smerter efter en operation. Vores mål er, at disse er til at holde ud, hvorfor vi i opvågningen justerer din smertebehandling herefter.

Du skal ligge i opvågningen i en kortere periode. 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.

#### **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 en samling af informationsmateriale, hvori der indgår en kopi af din operationsbeskrivelse, visitkort på din kirurg, lidt stærk smertestillende og ekstra plastre.

#### **EFTERFORLØBET**

Du får typisk en Walker støvle på – evt. med indlæg, der løfter hælen. Nogle patienter må ikke støtte på foden i en kortere periode. Dette vil du blive oplyst om efter operationen.

#### **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, 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, hvis der vurderes, at du får behov for yderligere stærk smertestillende, end det medgivet. På samme server lægges der desuden recept på Paracetamol og Ibuprofen.

### **Forbinding**

Den påsatte forbinding lades så vidt muligt urørt indtil stingene fjernes ved egen læge efter 10 – 14 dage. Forbindingen må ikke blive våd, da den i så fald bliver gennemtrængelig for bakterier. Hvis der opstår en større blødning eller gennemsivning af væske, kan det være nødvendigt at forstærke forbindingen med yderligere gaze. Det er normalt at denne form for operation kan bløde efterfølgende. For at minimere risikoen for dette, anbefaler vi, at du holder foden højt og undgår at stå og gå mere end højst nødvendigt.

### **Genoptræning**

Kirurgen lægger en henvisning på 'Henvisningsshotellet' 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. 14 dage.

### **Bilkørsel**

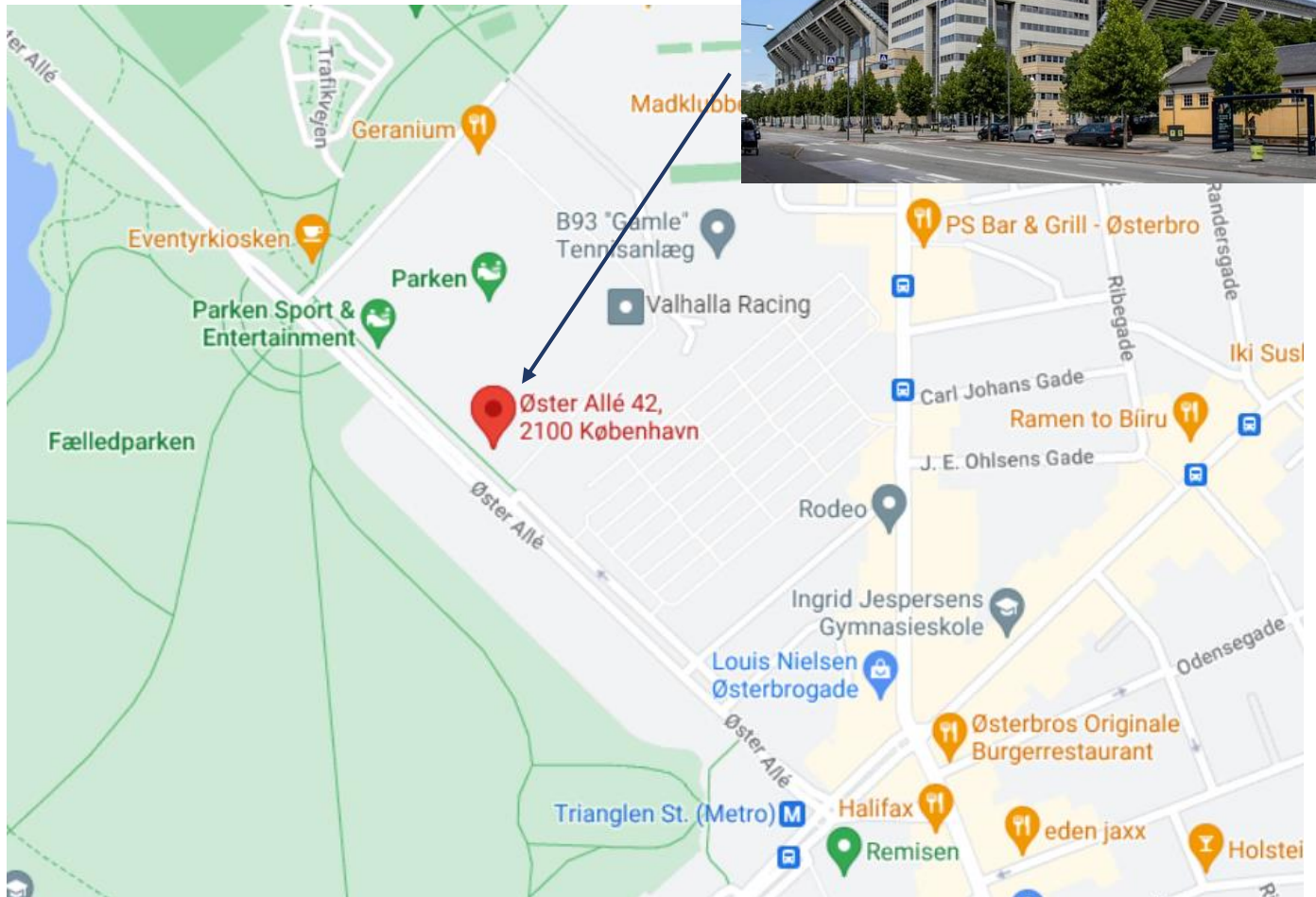
Det er ikke tilladt at føre motoriserede køretøjer de første 24 timer efter bedøvelse. Herefter må du køre vil, når du igen har fuld bevægelighed, fuld styrke og koordination af foden og ikke længere tager stærk smertestillende medicin (fx morfin).

## **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 offentlig transport, holder både bus og metro ved stoppestedet Triangeln station. 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