

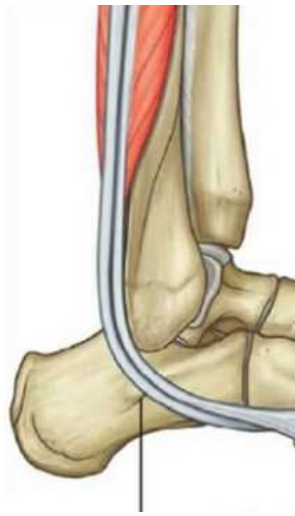


Budolfi
Privathospital

Skade på din sene på udvendig side af foden

Læsion eller splitlæsion af
peroneussenerne





Velkommen til Budolfi Privathospital

Du skal have fortaget en operation af din sene på udvendig side af foden og i denne pjece kan du læse om undersøgelse, behandling og operationen, hvordan du forbereder dig og hvad du kan forvente efter operationen.

Kirurgens navn

Telefonnummer **70 11 11 66**

Peroneussenerne består af to sener, som ligger på ydersiden af din fod og går bag om din ankelkno, og den ene fæstner på ydersiden af foden og den anden går under foden og fæster ved storetåens grundled. Der kan opstå en skade på en af senerne, hvor senen overrives eller senen kan dele sig i to. Dette sker ofte lige bag ankelknoen og kan give smerter og hævelse i det område.

1. Forberedelse til operationen

1.1. Medicin

Afhent den smertestillende medicin, som er ordineret til forundersøgelsen.

Forholdsregler:

- Hvis du får blodfortyndende medicin, skal du følge anvisninger fra lægen om pause inden operationen. Er du i tvivl, så kontakt os gerne.
- Grundet højere blødningstendens, skal du ophøre med at tage fiskeolie og andre typer kosttilskud en uge før operationen.

1.2 Hjemlige forhold

Vi opfordrer til, at du får tilrettelagt dagene op til operationen, så du gør det så nemt for dig selv efter operationen.

Fx får lavet færdigretter, handlet ind, vasket tøj, gjort rent og fundet et godt sted, hvor du kan ligge med foden eleveret.

Afhent den smertestillende medicin, som er ordineret til forundersøgelsen.



1.3 Rygning

For at sikre en optimal sårheling anbefaler vi, at du stopper med at ryge i tiden både før og efter operationen.

1.4 Hygiejne

Vask dig grundigt inden operationen, og sørg for at have korte rene negle. Undlad neglelak og smykker på foden. Undgå at smøre foden ind i creme.

Vi anbefaler, at du tager behageligt tøj på, som er nemt at iklæde sig efter operationen og som ikke sidder stramt om benet, da du vil få en forbinding på foden.

1.5 Transport

Du skal selv sørge for transport til og fra hospitalet.

Du kan med fordel sidde på bagsædet med foden eleveret på hjemturen. Medbring gerne en pude eller et tæppe, som du kan bruge til at lægge foden blødt på til hjemturen.

1.6 Planlæg sygemelding

Helingsperioden efter en operation kan variere afhængigt af flere faktorer, herunder type af arbejde og patientens generelle helbred. Du skal forvente minimum fire ugers sygemelding, og har du fysisk krævende arbejde, kan du forvente sygemelding i 2-3 måneder. Du aftaler med lægen, hvor længe der forventes i din situation.

De første 3-4 dage efter operation skal du ligge med foden over hjertehøjde 23 timer i døgnet, for at stoppe blødning og undgå hævelse.

1.7 Krykker

Du har brug for krykker efter operationen, så du kan med fordel medbringe egne krykker. Ved behov kan krykker lånes på Budolfi Privathospital.

Vi opfordrer dig, til at øve i at gå med krykker, hvor der støttes minimalt på det opererede ben, da du vil opleve behov for at aflaste foden efter operationen.



2. Faste

> 6 timer før operationen	6-2 timer før operationen	< 2 timer før operationen	Mødetiden på Budolfi Privathospital
Al mad og drikke.	INGEN mad – kun drikke	INGEN mad og drikke	
Frem til 6 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må spise og drikke som vanligt.	Frem til 2 timer for din operationstid på Budolfi Privathospital må du drikke tynde væsker som kan være følgende:	2 timer før din operationstid på Budolfi Privathospital må du ikke spise eller drikke noget.	
	Sød saftevand	Ingen bolcher eller tyggegummi	
	Juice uden frugtkød		
	Kaffe / the uden mælkeprodukter		
	Sodavand		

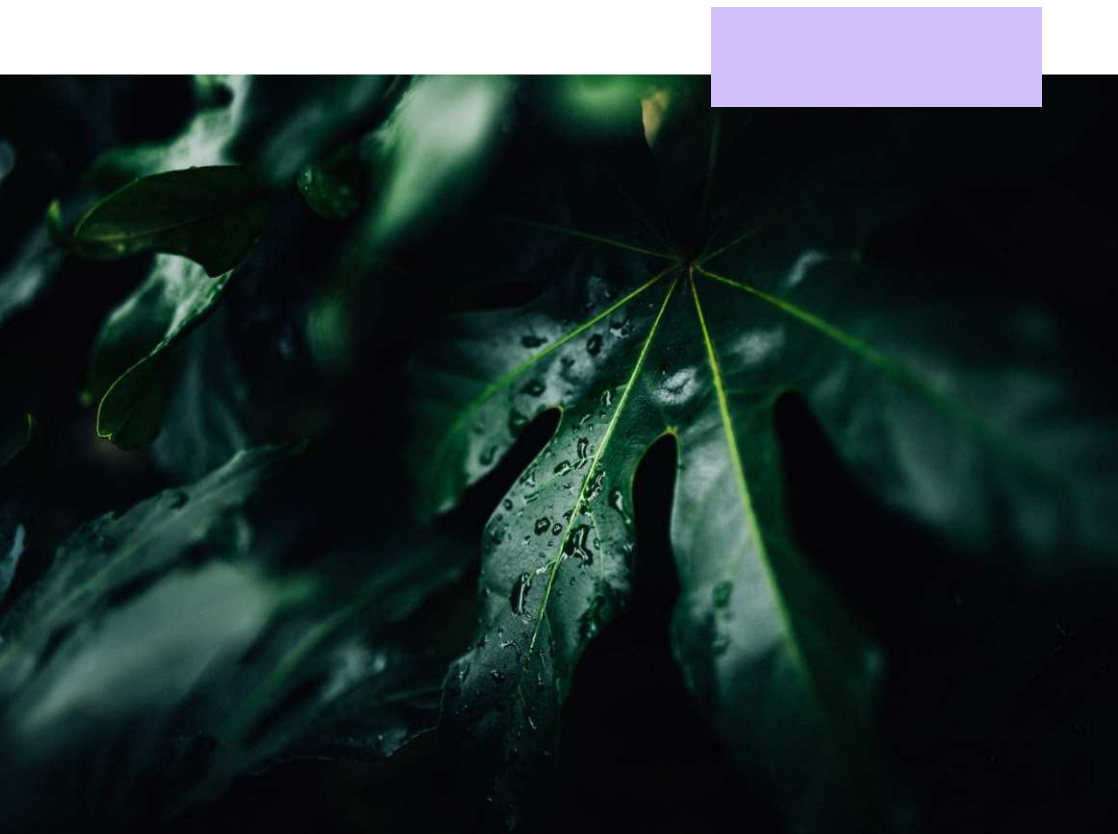
3. På operationsdagen

Du bliver modtaget af en sygeplejerske, som vil klargøre dig til operationen. Inden operationen vil du komme til at tale med kirurgen, som skal operere dig og anæstesilægen, som står for bedøvelsen.

Dine pårørende er velkomne til at vente i vores ventelokale eller køre en tur, indtil du er klar til udskrivelse.

Skulle du mod forventning være forhindret i at møde op til den aftalte tid på operationsdagen, eller på anden måde have brug for at komme i kontakt med os uden for åbningstiden, kan du kontakte os på telefonnummer 5434 7152.

Telefonen er åben fra kl. 7:00, og kun brugbar på operationsdagen.



4. Operation

Operationen tager ca. 1-2 timer, hvorefter du kommer på opvågningen, hvor du er indtil udskrivelse.

Hvordan operationen udføres afhænger af, hvor stor skade der er på senen.

Resektion af senen: Det beskadiget væv fjernes.

Sy: Den skadede del af senen syes sammen.

Tenodese: Senen sættes fast med et anker/sutur eller seneenderne syes på den raske sene.

Som en del af smertebehandlingen, gives en nerveblokade i det ben, hvor du skal opereres. Der sprøjtes lokalbedøvelse ind omkring nerven. Når nerven bliver bedøvet, blokeres smerteimpulserne ned til det opererede ben, og du vil derfor ikke opleve voldsomme smerter i din fod, så længe at blokaden virker. Når du berører benet, vil du opleve at huden er sovende og følelsesløs. Impulserne til dine muskler i benet bliver ligeledes bedøvet, så benet kan ikke bære din vægt. Det er derfor vigtigt, at du ikke støtter på benet det første døgn. Blokaden varer normalt mellem 16-20 timer, men kan virke helt op til 2 døgn.

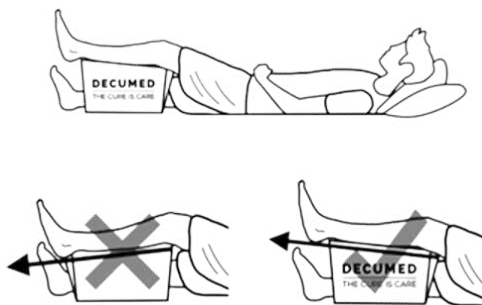
5. Efter operationen

Efter operationen kommer du i opvågningen. Din fod er eleveret til over hjertehøjde, og du har fået en walkerstøvle på.

Du skal bruge walkerstøvle i 6 uger og derefter en ankelstabiliserende bandage, som udleveres til lægekontrol.

Du må ikke støtte på foden de første 3 uger, hvorefter du må begynde at støtte efter smertegrænsen, dog kun med walkerstøvlen på.

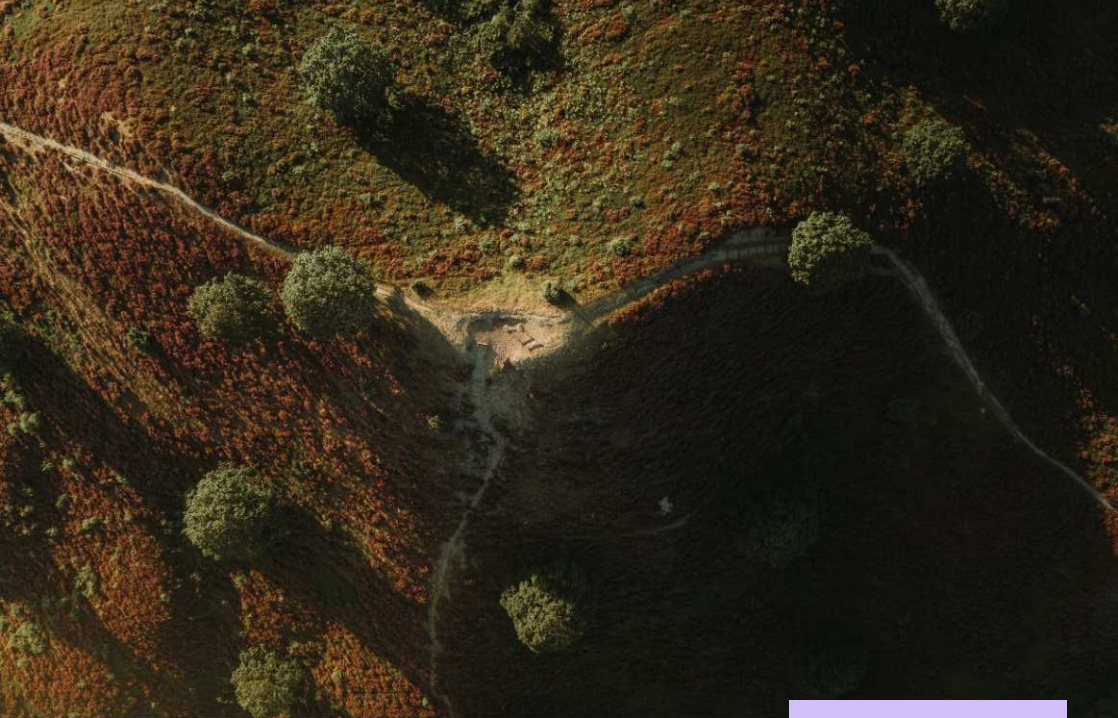
6. Aktivitet



Du vil have brug for at mindske hævelsen i din fod efter operationen, og derfor råder vi dig til at du den første uge, ligger med benet over hjertehøjde 23 timer ud af 24 timer. Efterfølgende kan det stadig være nødvendigt at have benet lejret over hjertehøjde flere gange dagligt, specielt når du har været oppe at gå.

Du skal aktivere venepumpen ved at vippe dine tæer op og ned 25 gange 5 gange om dagen.

Efter 3 uger skal du tage støvlen af og vippe med fodleddet 25 gentagelser 5 gange om dagen. Du må ikke støtte på foden uden støvle på i hele forløbet.



7. Smertestillende

- Tablet panodil 500 mg x 4 i døgnet.
- Malfin 10 mg x 2 dagligt i første uge og 1x dagligt i anden uge.
- Toilax 10 mg x 1 i døgnet. Tag den gerne om aftenen.
- Morfin 5-10 mg ved behov max. 5 gange om dagen.

8. Forbinding

Du må tage støvlen af og kigge til forbindingen efter 4 dage og skifte hvis det er nødvendigt.

Du skal bruge plaster indtil såret er helet og der ingen sivning er mere. Ved 80 % gennemsivning eller hvis plastret bliver vådt, skal du skifte plastret. Med tiden skal plastret ikke skiftes så hyppigt. Walker støvlen skal være på den resterende tid.

Du skal have en pose ud over støvlen mens du går i bad.

9. Bilkørsel

Du må køre bil igen når du har fuld førlighed. Dette betyder at du skal have fuld kontrol og kraft i det opererede ben. Tidligst efter 6-8 uger.

10. Kontrol

6 ugers kontrol ved kirurgen/fysioterapeuten. Sting fjernes ved egen læge efter tre uger.

11. Risici og komplikationer

Infektion	Ved operation er der altid risiko for infektion. Vær opmærksom på tiltagende smerter, hævelse og varme samt gult pus og feber over 38 grader. Oftest kan dette behandles med antibiotika og yderst sjældent operation. Det er normalt, at foden er hævet. Hvis der kommer rødme af foden, skal du kontakte din egen læge.
Føleforstyrrelser	Du kan opleve nedsat følesans i et lille område omkring operationssåret. Det vil ofte normaliseres efter 2-3 mdr.
Blodpro	Da benet er immobiliseret i en walkerstøvlé, er der en lille risiko for blodprop i benet.



Kontakt

**Vandmanden 10E,
9200 Aalborg SV**

+45 70 11 11 66

Telefontid: 8:00 - 14:00

Info@budolfiprivathospital.dk

www.budolfiprivathospital.dk