

# Forlængelse eller korrektion af knogle med indsættelse af Fitbone Nail

Du skal have foretaget en operation, som forlænger eller korrigerer din knogle ved hjælp af forlængelsesmetoden Fitbone Nail.

Vi har derfor udarbejdet denne vejledning om behandling og pleje ved Fitbone Nail. Vejledningen er tænkt som et redskab til dig og dine pårørende, så I kan få viden om og forståelse for det forløb, du inden længe skal igennem.

Det er vigtigt, at du som patient sammen med dine pårørende bliver godt forberedt på den forestående operation og såvel fysisk som psykisk er i så god form som muligt. Det er derfor afgørende, at du og dine pårørende er indstillet på, at behandlingsforløbet kræver aktiv medvirken, specielt fra dig som patient og også fra dine pårørende, hvis resultatet af behandlingen skal blive så optimalt som muligt.

I det følgende kan du læse om operationen, forskellige faktorer, der har indflydelse på operationen og behandlingsforløbet, og hvordan du selv kan medvirke til et godt resultat.

Inden selve operationen skal du til forundersøgelse på hospitalet. Her vil du møde den behandlingsansvarlige overlæge og specialistsygeplejersken, som fortæller dig om det forløb, du skal igennem. Du får mulighed for at få svar på de spørgsmål, som du og dine pårørende måtte have. Desuden får du udleveret skriftligt materiale om de hjælpemidler, som du skal bruge i forløbet. Heri står også beskrevet, hvordan du skal forholde dig, hvis du bor i en anden region.

## SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Om morgenen på operationsdagen hjælper plejepersonalet dig med at blive gjort klar til operationen. Du må have en pårørende til at følge med på operationsafdelingen og være hos dig, indtil du er bedøvet, hvis du ønsker det.

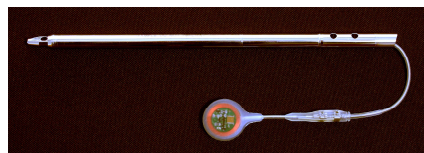
### Hvad er Fitbone Nail?

Fitbone Nail er et marvsøm, som placeres indvendigt i rørknoglen.

Fitbone Nail har en teleskopanordning og en indbygget motor, som kan forlænge eller korrigere knogler. Man forlænger ved at aktivere motoren i sømmet ved hjælp af den indvendige modtageføler og den udvendige kontrolenhed. Det gør ikke ondt, at forlænge knoglen, men man kan mærke uro i benet efterfølgende.

Vi bruger Fitbone Nail i disse tilfælde:

- Forskel i benlængde
- Falske led i de lange rørknogler
- Knoglebrud
- Svulst i knogle
- Kosmetisk forlængelse



Fitbone Nail: Marvsøm og modtageføler.

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Lægen, der skal operere, taler først med dig om, hvad der skal foregå, og herefter bliver du bedøvet.

Under operationen får du lagt to små katetre (plastikrør) ind ved lysken. Katetrene er tilkoblet en pumpe, som sørger for, at du får smertestillende medicin ned i benet.

Ved slutningen af operationen lægger vi en bandage med is omkring dit knæ for at mindske hævelse og lindre smerter i knæet.

Selve operationen varer op til 3 timer.

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor du bliver observeret et par timer, indtil du er vågen efter bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage på sengestuen. Vær opmærksom på, at der kan gå op til 8 timer fra operationen begynder, og til du er tilbage på afdelingen. Du har mulighed for at have dine pårørende hos dig på opvågningsstuen, hvis du ønsker det.

Du skal forvente at være indlagt i 5-7 dage efter operationen. Under indlæggelsen er du tilknyttet et fast team af højt specialiserede fagpersoner, som sammen med dig sikrer, at du får et sammenhængende behandlingsforløb af høj kvalitet.

## SÅDAN FORBEREDER DU DIG

### Aftal eventuelt at have pårørende hos dig

Hvis du kommer langvejs fra, er der mulighed for at en af dine pårørende kan være hos dig, mens du er indlagt. Vi kan stille et værelse på Patienthotellet til rådighed for din pårørende.

Forældre til mindreårige børn kan være hos deres barn under hele indlæggelsen. Det anbefaler vi varmt, da vores erfaring er, at barnet er langt mere roligt og trygt, når en af forældrene hele tiden er omkring barnet. Herved kan vi skabe nogle kendte ramme for barnet.

### Undlad forbrug af tobak og alkohol før operationen

Alkohol og rygning øger risikoen for komplikationer ved operation markant. Jo før, du stopper med at indtage alkohol eller ryge, jo bedre vil din krop kunne klare en operation. Vi anbefaler et totalt rygestop 8 uger før operationen. Tal med os eller din læge, hvis du har brug for vejledning til at nedsætte dit forbrug inden operationen.

### Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i

lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen, anbefaler vi, at du drikker et stort glas saftvand 2 timer før operationen og derefter ingenting til narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger, overvægtig eller gravid. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

### Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din huds naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

### Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere dig inden operationen. Så har du gjort det, du kan, for at mindske risikoen for infektion.

## EFTER OPERATIONEN

### Vi hjælper dig i gang igen

Allerede fra operationsdagen og under resten af din indlæggelse vil plejepersonalet forsøge at få dig i gang igen. Det indebærer, at vi vil hjælpe dig til ikke

at have smerter, sikre at du får den rigtige kost og hurtigt kommer ud af sengen efter operationen. Forskningsresultater har nemlig vist, at hvis du kommer hurtigt i gang efter operationen, undgår du, at der støder komplikationer til. Allerede dagen efter operationen vil fysioterapeuten også hjælpe dig i gang med de øvelser, som du skal lave, når du kommer hjem.

### **Du får smertestillende medicin**

Det er vigtigt, at du ikke har flere smerter, end at du kan slappe af og også komme ud af sengen. Du får fortsat smertestillende medicin gennem katetrene i lysken. Den smertestillende medicin medfører, at du har nedsat følelse i benet, og benet vil føles tungere end normalt. Du kan mærke, når vi rører dit ben, og du kan bevæge benet og foden. Du får smertestillende medicin gennem katetrene i de første 2-3 dage, indtil du kan nøjes med smertestillende tabletter. Du skal også modvirke smerter og hævelse i knæet ved at lægge en bandage med is omkring knæet. De første 2 døgn skal du have bandagen på i 20 minutter hver time. Vi hjælper dig med dette.

### **Du lærer at bruge Fitbone Nail**

Vi viser dig, hvordan du bruger Fitbone Nail, og giver dig grundig vejledning i den daglige forlængelse. Målet er, at du selv kan klare den daglige forlængelse, inden vi udskriver dig. Du får pjecen "Sådan forlænger du med Fitbone Nail", som nøje beskriver, hvordan du foretager den daglige forlængelse.

### **Du bliver udskrevet**

Du bliver udskrevet når du kan gå med krykker, kan klare dig selv, er smertefri og har lært, hvordan du forlænger Fitbone Nail. For at vi sammen når det fælles mål, og for at resultatet bliver så godt som muligt, er det meget vigtigt, at du i tiden efter udskrivelsen nøje følger den plan og den instruktion, du har fået.

## **NÅR DU KOMMER HJEM**

### **Hav dit ID-kort på dig**

Under indlæggelsen har du fået et personligt ID-kort. På ID-kortet er der et billede af det Fitbone Nail, du har fået indopereret i benet, samt dine personlige data, navnet på den behandlingsansvarlige overlæge

og navnet på producenten af Fitbone Nail. Du skal altid have dit ID-kort på dig, så du kan vise det frem, hvis der sker dig noget. Så længe du har Fitbone Nail i benet, må du ikke komme i en MR-skanner.

### **Sygemeld dig**

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 4-6 måneder efter denne behandling, men tal med lægen om netop dit behov.

### **Følg smerteplanen**

Vi har i samarbejde med dig lavet en smerteplan, som sikrer, at du får tilstrækkelig smertestillende medicin til, at du er selvhjulpent og kan klare dagligdags gøremål. Det er vigtigt, at du følger den fastlagte smerteplan. Da noget smertestillende medicin hæmmer dannelsen af ny knogle, må du ikke tage ny medicin uden at aftale det med dit behandlerteam.

### **Følg træningsplanen hver dag**

Du skal dagligt lave de øvelser, som fysioterapeuten viste dig, mens du var indlagt. Du har fået træningsplanen på skrift, så du kan følge den hjemme. De daglige øvelser har til formål at bevare funktionen i benet, bevægeligheden i leddet og muskelstyrken, ligesom de stimulerer den nye knogle, der bliver dannet. Det er meget vigtigt, at du i hele behandlingsperioden har stor selvdisciplin og koncentration i forbindelse med den daglige træning, så du opnår et godt resultat. Den daglige træning kan i perioder, og specielt lige efter operationen, gøre ondt. Fortæl dit behandlerteam, hvis du har brug for yderligere smertestillende for at kunne gennemføre træningen.

### **Støt forsigtigt på benet**

I tiden efter operationen, og så længe du forlænger knoglen med Fitbone Nail, må du støtte med 20 kg på det opererede ben.

### **Forlæng knoglen med Fitbone Nail**

Du skal som hovedregel forlænge knoglen 3 gange dagligt i hele forlængelsesperioden. Det gør ikke ondt, når du forlænger, men du kan få lidt uro i benet, specielt om natten. Når forlængelsesperioden er over, falder dit ben helt til ro efter 3-4 døgn.

### Få en bedre nattesøvn

Hvis du oplever uro og murren om natten, er der flere ting, du kan gøre for at få bedre nattesøvn:

- Hvis du har behov for at sove midt på dagen, bør du kun sove cirka ½ time.
- Drik kun 1 kop kaffe eller te om aftenen et par timer før, du skal sove. En kop kamillete med en teskefuld honning 1 time før sengetid virker afslappende og beroligende.
- Sørg for at lufte ud og have en behagelig temperatur i rummet, hvor du skal sove.
- Sørg for at lægge dig godt til rette i sengen, så du kommer til at ligge så afslappet som muligt.
- Undgå at være i for megen aktivitet lige inden sengetid. Det er en god idé, at du foretager dig noget afslappende og roligt sidst på aftenen.

### Gå til genoptræning

Efter udskrivelsen skal du gå til genoptræning hos en fysioterapeut på hospitalet. Du skal som regel til genoptræning 2 gange om ugen. Hvis du bor langt væk fra Aalborg Universitetshospital, skal du gå til genoptræning på det sygehus, som ligger nærmest din bopæl.

### Spis sundt og varieret

Der er flere faktorer, der har indflydelse på kvaliteten af den knogle, der bliver dannet, når du forlænger, samt på helingen af sårene fra operationen. Disse faktorer er især kost, de daglige øvelser, alkohol, rygning og smertestillende medicin. For at opnå så godt et resultat som muligt anbefaler vi derfor, at du i hele behandlingsperioden tænker nøje over, hvad du spiser og drikker.

Du har brug for sund og varieret kost med masser af proteiner, vitaminer og mineraler, når du skal danne ny knogle. Mens du er indlagt vil plejepersonalet vejlede dig i, hvordan du ved at spise sundt selv kan hjælpe med til, at du hurtigt efter operationen føler dig frisk og får energi til aktiv genoptræning samt opnår god sårheling og god knogledannelse.

### Undgå rygning

Kroppens evne til at danne ny knogle bliver nedsat, hvis du ryger. Evnen til hurtig sårheling nedsættes også, ligesom du har større risiko for at udvikle komplikationer efter operationen, når du ryger. Derfor

anbefaler vi, at du ikke ryger eller at du nedsætter dit tobaksforbrug væsentligt i hele behandlingsperioden. Under indlæggelsen kan du få hjælp til rygestop via samtaler med uddannet personale og rygesubstitution. Desuden vil vi anbefale, at du læser informationsfolderen "Rygning og operation", som du får under indlæggelsen.

### Undgå alkohol

Ligesom rygning kan daglig indtagelse af alkohol have betydning for operationens resultat og efterfølgende øge risikoen for komplikationer. Undersøgelser viser, at hvis man drikker over 4 genstande dagligt, har man markant større risiko for at få alvorlige komplikationer i forbindelse med en operation. Derfor bør du begrænse dit alkoholforbrug mest muligt. Det samlede behandlerteam vil under indlæggelsen vejlede sig i, hvordan du forholder dig, hvis du dagligt er vant til at indtage store mængder alkohol. Desuden vil vi anbefale dig at læse den informationsfolder om "Alkohol og operation", som findes på afdelingen.

### Plej arrene

Der kommer ar på operationssårene. I begyndelsen vil arrene være røde og violette, efterhånden blegner de, men forsvinder ikke helt. Når forlængelsesperioden er overstået, kan du hver dag bruge lidt tid på at massere området omkring operationssårene. Brug gerne en mild, uparfumeret creme. Cremen gør huden smidig og forhindrer, at den skrumper. Derved bliver arrene pænere. Du bør være forsigtig med solbadning det første års tid efter operationen, da huden vil være sart og hurtigere kan blive forbrændt.

## KONTROL

### Løbende kontroller

Du skal løbende til kontrol efter operationen. Du bliver indkaldt til den første kontrol 1-2 uger efter, du er blevet udskrevet. Ved kontrollerne vil du møde den behandlingsansvarlige overlæge og specialistsygeplejersken. Sammen med dig planlægger vi det videre behandlingsforløb.

### Fitbone Nail skal fjernes

Du skal have fjernet Fitbone Nail cirka 1-1½ år efter, du har fået foretaget operationen, og knoglen er he-

let. Både marvsømmet og følemodtageren sidder i benet indtil da. Når du får fjernet Fitbone Nail foregår det ved en operation, hvor du skal i fuld bedøvelse. Derfor skal du møde fastende denne dag. Du kan tage hjem senere samme dag eller senest dagen efter.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Vi håber, at denne vejledning har givet dig et indblik i og en forståelse for det behandlingsforløb, du skal igennem. Vi håber også, at du har fået svar på nogle af de tanker og overvejelser, du har gjort dig i forbindelse med operationen.

Har du spørgsmål eller er det noget, du gerne vil have uddybet, er du velkommen til at kontakte os.

Hvis du oplever problemer, uanset af hvilken karakter, eller du får brug for at kontakte os, er du velkomne til at ringe til specialistsygeplejersken.

Opstår der akutte problemer i aften- eller nattetimerne eller i weekenden, kan du kontakte afdelingen, hvor du var indlagt. Så bliver du hjulpet videre.



### Kontakt

#### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium**

Tlf. 97 66 23 94

Vi træffes alle dage 8.00 – 15.30

#### **Sengeafsnit O2**

Tlf. 97 66 06 60

Vi træffes hele døgnet.