

Efter kikkertoperation af ankelled

Du har fået lavet en kikkertoperation i dit ankelled – en såkaldt arthroscopi. Her kan du læse om, hvordan du skal forholde dig efter din operation.

EFTER OPERATIONEN

Tag smertestillende efter behov

Du vil have smerter de første dage efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb, fx Ibuprofen eller Panodil.

Læg is på anklen

Det er en god idé at lægge is på anklen flere gange om dagen, da kulde både hjælper mod smerter og modvirker hævelse. Isposen skal ligge på i 15-20 minutter ad gangen. Pak isposen – der også kan være en pose frosne ærter – ind i et viskestykke, så du ikke får forfrysninger.

Hæv foden over hjertehøjde

De første dage skal du gå så lidt som muligt og helst ligge med foden hævet over hjertehøjde. Det modvirker også hævelse.

Lav vippeøvelser med foden

Vip ofte med foden – cirka 20 gange hver time i de første dage efter operationen. Dermed gør du, hvad du kan, for at modvirke årebetændelse.

Tag forbindingen af efter et par dage

Du må selv tage forbindingen af efter et par dage. Herefter må du gerne tage brusebad uden at dække sårene til. Sårene kan sagtens tåle vand og sæbe. Sæt et plaster over sårene efter badet.

Aftal at få fjernet operationstråd

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet operationstrådene. Trådene skal fjernes hos din egen læge 14 dage efter operationen.

Sygemeld dig

Du bør være sygemeldt de første 2 uger efter operationen af hensyn til helingen af såret. Når din egen

læge har fjernet stingene efter 2 uger, må du stille og roligt gå i gang med dine vanlige aktiviteter. Hvis du har fået foretaget en bruskoperation, vil der være en periode, hvor du ikke må støtte på foden, og i så fald bør du være sygemeldt i den pågældende periode. Lægen vil fortælle dig, hvor længe du bør sygemelde dig.

Bevæg og belast foden

Efter et par dage kan din ankel godt tåle, at du går på benet – medmindre du har fået anden besked af lægen. Du må belaste foden, indtil det begynder at gøre ondt, eller foden hæver. Hvis du får meget ondt, eller hvis foden begynder at hæve, belaster du den for meget. Omvendt er det nødvendigt at bevæge og belaste foden for at få den til at hele. Kunsten er at komme i gang så hurtigt som muligt, men ikke hurtigere, end at helingen kan følge med. Det skal altså gå fremad dag for dag.

Gå så normalt som muligt

Når du går, er det vigtigt, at du forsøger at gå så normalt som muligt. Det vil ofte være nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflaste ankelledet og dermed mindske smerter og hævelse. Hvis du kun bruger én krykke eller stok, skal den bruges i modsatte hånd af det opererede ben. Først når du går almindeligt uden at halte og uden at have smerter, har du ikke brug for krykkerne mere.

Reagér, hvis du får problemer

Du skal kontakte din egen læge, lægevagten eller skadestuen, hvis du får feber, hvis smerterne eller hævelsen i din ankel tiltager, eller hvis din ankel bliver tiltagende rød og varm.

Hvis du vurderer, du kan vente til næste hverdag med at få problemet vurderet, kan du kontakte os og få fremrykket dit kontrolbesøg.

GENOPTRÆNING

Derfor skal du træne

Du skal begynde at lave øvelser allerede dagen efter operationen. Det skal du:

- for at få god bevægelighed i ankelleddet igen
- for at træne musklerne omkring ankelleddet, så de kan blive stærke og beskytte leddet
- for at skabe bedre balance, så ankelleddet bliver mere stabilt.

Vær opmærksom på

Det er vigtigt, at du er opmærksom på følgende, når du træner:

- Træningen må ikke medføre, at ankelleddet hæver yderligere, eller at du får stærke smerter i det. Hvis det sker, skal du lave færre øvelser, holde benet højt flere gange dagligt og eventuelt lægge is på.
- De første 14 dage efter operationen skal du undgå, at anklen bliver overbelastet, da det kan give kronisk hævelse.
- Efter 14 dage må du stille og roligt øge din vanlige, sportslige aktivitet. Har du fået lavet en bruskoperation, må det dog først ske efter 6 uger.

ØVELSER FØR TRÅDENE FJERNES

Du skal lave disse øvelser 2-3 dage om dagen, og du kan gradvist øge antallet, indtil du kan lave op til 20 af hver øvelse hver gang.

Du skal lave øvelserne, mens du ligger eller sidder.

Tåøvelser

- Saml og spred tæerne.
- Bøj tæerne opad og nedad.

Ankelledsøvelser

- Bøj foden skiftevis opad og nedad.

- Drej skiftevis indersiden og ydersiden af foden opad.

ØVELSER, NÅR TRÅDENE ER FJERNET

Når trådene er fjernet efter 14 dage, skal du lave de illustrerede øvelser på næste side.

Hvis du har behov for yderligere træning, kan din egen læge eller en læge i ambulatoriet henvise dig til en fysioterapeut.

KONTROL

Du skal til kontrol på sygehuset 8-12 uger efter operationen. Så lang tid kan det tage, før din ankel føles normal igen.

Hvis du på det tidspunkt har genoptaget dine aktiviteter i fuldt omfang, og du ikke har problemer med din ankel, er kontrollen ikke nødvendig. I så fald vil vi bede dig melde afbud.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Vil du vide mere om kikkertundersøgelse af ankelleddet, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: "artroskopi".



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Ambulatoriet, Aalborg
Tlf. 97 66 23 94

Ambulatoriet, Farsø
Tlf. 97 65 30 10

Fysio- og Ergoterapi

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg
Tlf. 97 66 42 10

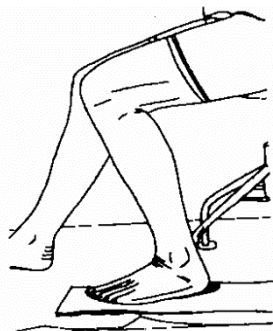
Fysio- og Ergoterapi, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

ØVELSER, NÅR TRÅDENE ER FJERNET

Træning af bevægeligheden

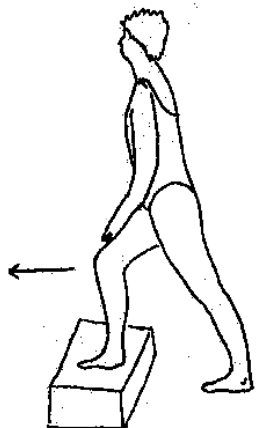
Sid på en stol med foden på et håndklæde (hvis gulvet er glat) eller på en plastikpose (hvis gulvet ikke er glat).

Kør fod og håndklæde/plastikpose frem og tilbage. Hold hele foden i gulvet. Husk at bevæge helt til yderstilling.



Træning af bevægeligheden

Sæt foden op på en skammel eller et par telefonbøger. Læg vægten frem over foden, så ankelleddet bøjes opad, og før derefter vægten tilbage på det bagerste ben, så ankelleddet bøjes nedad.



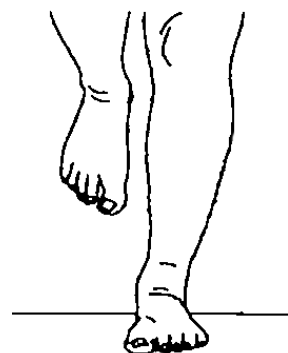
Træning af styrke og stabilitet

Stå på flad fod. Stå op på tå og ned igen.



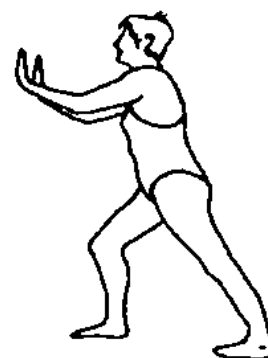
Træning af balance

Stå på ét ben. Derefter: Stå på ét ben med lukkede øjne. Stå og hold balancen på et vippebræt.



Udspænding af den lange lægmuskel

Stå med hænderne op ad en væg. Hold den bagerste fod (den opererede) i gulvet. Læn hele kroppen frem, mens du strækker det bagerste ben i 3 x 20-30 sekunder.



**Udspænding af den
korte lægmuskel**

Stå med hænderne op ad en væg. Hold den bagerste fod (den opererede) i gulvet. Bøj i bagerste knæ, mens du presser hoften og maven fremad i 3 x 20-30 sekunder.

