

# Sådan lindrer du smerter efter operation på hånd eller underarm

Du er blevet opereret på din hånd eller din underarm.

I forbindelse med enhver form for operation vil der forekomme smerter i større eller mindre grad. Operationer i knogler giver flere smerter end operationer i bløddele.

## SÅDAN LINDRER DU SMERTER MED ØVELSER

Du kan selv være med til at lindre smerterne. Det gør du ved at gøre følgende:

- Hold hånden over hjertehøjde de første par dage efter operationen.
- Lav pumpeøvelser for at forebygge hævelse. Ræk armen helt i vejret, knyt og stræk fingrene helt i et roligt tempo i cirka 1 minut. Du skal gentage øvelsen flere gange dagligt. Er hævelsen udtalt, skal du lave øvelsen 1 gang i timen.

## SÅDAN LINDRER DU SMERTER MED MEDICIN

### Tag smertestillende medicin regelmæssigt

Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Vi anbefaler, at du fast tager smertestillende håndkøbsmedicin (1000 mg paracetamol svarende til 2 tabletter á 500 mg) 4 gange dagligt, så længe du har smerter. Det er vigtigt for, at du kan fastholde bevægeligheden i hånd og fingre. Hvis du efter 2 dage har brug for mere smertebehandling end paracetamol, skal du kontakte din læge.

### Tag den medicin, du har fået med hjem

Tag den smertestillende medicin, som du har fået med hjem fra sygehuset. Vi giver dig smertestillende medicin med til de første 2 dage efter udskrivelsen.

Du får 1 eller 2 slags medicin med hjem, som du skal tage som supplement til håndkøbsmedicinen. Her kan du læse om, hvordan de forskellige medicintyper virker, og hvor meget du skal tage.

### Ibuprofen

Ibuprofen er et gigtpreparat, der dels virker på smerter og dels mindsker hævelsen omkring operationssåret. Du skal tage 1 tablet (400 mg) 3 gange dagligt. Bivirkninger kan være mavesmerter og opstød.

### Tradolan

Tradolan virker smertestillende. I kroppen omdannes Tradolan til morfin. Præparatet kan derfor have nogle af de samme bivirkninger som morfin, det vil sige kvalme, forstoppelse, svimmelhed og døsighed. Desuden skal du være forsigtig i trafikken, så længe du får Tradolan. Dosis er 50 mg 4 gange dagligt.

### Morfin

Morfin er et stærkere virkende morfinpræparat, der har de samme mulige bivirkninger som Tradolan. Tag 1 tablet á 10 mg maksimalt 4 gange dagligt, hvis du har stærke smerter.

### Tag lavere dosis, hvis du har mange bivirkninger

Hvis du er meget generet af bivirkninger, anbefaler vi, at du enten reducerer din dosis eller helt ophører med at tage medicinen.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

### Reager, hvis smerterne ikke aftager

Smerterne skal aftage inden for de første 2-3 dage. Gør de ikke det, skal du kontakte os eller din egen læge.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



### Kontakt

#### Ortopædkirurgisk Afdeling

##### Frederikshavn

Tlf. 97 64 74 21

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 07.30 – 15.00

##### Aalborg

Tlf. 97 66 23 94

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 08.30 – 15.00

##### Hjørring

Tlf. 97 64 16 16

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag kl. 08.30 – 15.00