



HELSE BERGEN
Kysthospitalet i Hagevik



KYSTHOSPITALET I HAGEVIK

ANKELARTROSKOPI

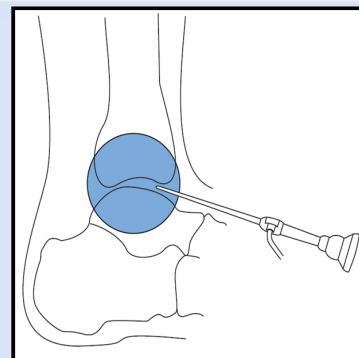
Til deg som skal opereres i ankelen (Kikkhullsoperasjon)

Denne folderen inneholder informasjon for pasienter som skal opereres i ankelen. Se i tillegg folder med generell informasjon om innleggelse eller dagkirurgi på sykehuset.

INNLEDNING

Om operasjonen "Ankelartroskopi"

Operasjonen utføres gjennom 2-3 små hull på fremre eller bakre del av ankelen. Kirurgen kan gjennom disse hullene undersøke hele ankelleddet og behandle en del bløtvev- og beinproblemer, som for eksempel betennelse av slimhinne, løse bein- eller bruskbiter, bruskskader med ustabil leddoverflate, og skade på leddbånd.



Operasjonen utføres som dagkirurgi, dvs. at du reiser hjem samme dag som du blir operert. Operasjonen foregår som regel med narkose i tillegg til lokal bedøvelse i ankelleddet. Du sover under hele inngrepet.

Under operasjon undersøker kirurgen hele ankelleddet og vurderer om det bør gjøres noe utover planlagt inngrep. Det er vanligvis ikke behov for gips etter slike inngrep, og du kan bevege ankelen fritt etter operasjonen.

Målet med denne operasjonen er å redusere smerter/ubehag i ankelen, forbedre gangfunksjon og evne til å drive med fritidsaktiviteter.

FØR OPERASJONEN

Hygiene

Tiltak for å forebygge sårinfeksjon¹:

- Klipp tåneglene korte 2-3 dager før operasjon
- Ikke barber leggen de to siste dagene før operasjon



¹Se også generell informasjonsfolder

- Du bør vaske deg **både kvelden før og morgenen før** operasjon:

- Start med å skylle kroppen grundig
- Vask håret med vanlig sjampo
- Vask kroppen med vanlig såpe
- Vask deretter legg og fot på beinet som skal opereres, med såpe.
- Bruk rikelig med såpe, og gni godt rundt ankelen og mellom tærne



- Bruk rene sokker operasjonsdagen og de første dagene etterpå

OPERASJONSDAGEN

Du møter til avtalt tid på poliklinikk i andre etasje. Før operasjonen vil kirurgen gå gjennom sykehistorien din sammen med deg, og gjøre en siste vurdering. Foten som skal opereres merkes med tusj, og du får møte anestesilegen og anestesisykepleieren som skal ha ansvaret for bedøvelsen.

ETTER OPERASJONEN

Etter operasjonen blir du flyttet til oppvåkningsavdelingen der du blir liggende et par timer til du er klar for utreise.

Bedøvelsen i ankelen varer i 4-6 timer.

Du skal starte med smertestillende tabletter før hjemreise, og målet er å ha god smertelindring.

Du vil bli sykemeldt i 2-8 uker avhengig av din jobbsituasjon og inngre-

pets omfang.

Diskuter med arbeidsgiver hvilke arbeidsoppgaver du kan utføre etter sykemeldingsperioden, da de fleste den første tiden trenger tilpasning på jobb for ikke å overbelaste foten.

Hevelse, og ubehag i ankelen og foten kan vare i opptil 6 måneder.

Komplikasjoner

Ved all kirurgi er det en viss risiko for komplikasjoner.

Infeksjon, nerveskade, manglende eller forsinket tilheling og blodpropp kan være problemer som oppstår etter kirurgi i fot og ankel.

Nummenhet og prikking kan forekomme grunnet skade av små nerver som krysser snittet, men vil for de fleste forsvinne med tiden.

Ta kontakt med oss dersom du får følgende symptomer:

- Feber
- Frysninger
- Økende rødme og varme rundt sårene
- Økende og vedvarende smerter
- Økende smerter i tykkleggen

Hevelse og i noen tilfeller rød-blålig misfarging under huden er normalt. Fargene vil endre seg med tiden til grønn og gul.



Sårstell

Hold såret tørt i 2 uker. På apoteket kan du få kjøpt "dusjeposer" som du pakker foten inn i når du dusjer. Dersom såret blir vått, må banda-

sjen skiftes snarest mulig av helsepersonell.

Det er vanlig at det blir lett gjennomblødning av bandasjen, men hvis du merker en aktiv blødning, må du kontakte sykehuset snarest mulig.

Krykkegange

Etter **operasjoner på bløtvev (ikke brus)** skal du bruke krykkene i ca. 1-2 uker. Foten skal belastes inntil smertegrensen, med gradvis økning av belastning.

Vanligvis er det ikke behov for krykker mer enn 2 uker, fordi du tidligst mulig skal belaste den opererte foten normalt.

Etter **operasjoner på brus** skal du avlaste den opererte foten i 6 uker. Belastningen skal være med fotens tyngde (10-15 kg når du tester med badevekt).

Du skal ikke hinke, og foten skal alltid være i kontakt med gulvet når du går med krykker.

Etter 6 uker skal du gradvis øke belastningen—først med en krykke, deretter uten krykker.

Det er forventet svakhet, hevelse, og ubehag i foten når du begynner å gå uten krykker.

Dersom du har behov for prekestol, rullator, eller andre ortopediske hjelpemidler, ta kontakt med hjelpemiddelsentral eller pleie- og omsorgsavdelingen i kommunen/bydelen før operasjon.

Lindring av smerter og hevelse

De første 3-4 dagene bør du ligge mest mulig på ryggen og holde foten over hjertenivå.

Operasjoner i fot og ankel vil føre til hevelse som varer minst 8 uker.

Du bør ikke sitte med foten ned, eller stå lenge, da det kan føre til økt hevelse, blødning og smerter.

De tre første dagene skal du kjøle ned ankelen med en plastpose fylt med isbiter, 15 min. annenhver time på dagtid.

Ta smertestillende som avtalt.

De første 10-14 dagene vil det være liten framgang, men etter dette vil det du merke bedring for hver uke.

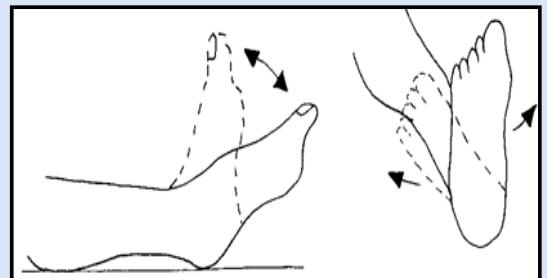


Ankeløvelser vil hjelpe med å dempe hevelse og ubehag i foten.

Ankeløvelser

Du skal starte fra første dag etter operasjon med ankeløvelser.

Aktiv ankeløvelse: Øvelsene skal være aktive, dvs. du skal bøye ankelen opp og ned maksimalt. Du skal også tegne sirkler med stortå.

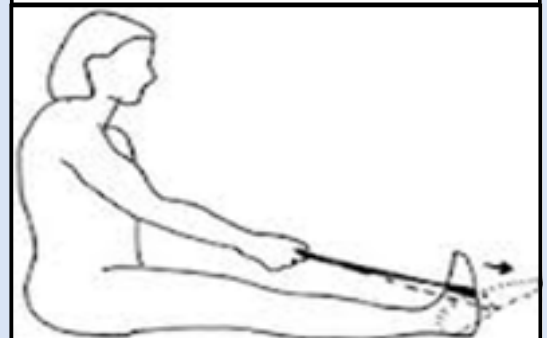


Passiv ankeløvelse: Bruk et belte rundt foten og dra godt mot deg, hold i 20 sekunder, deretter slipper du og slappe av.

Gjør 10 repetisjoner av hver øvelse, 3 ganger daglig.

I tillegg trenger du å bøye og strekke ut

kne og hofter for å øke blodsirkulasjonen og hindre utviklingen av blodpropp i beina.



Det er ikke behov for fysikalsk behandling etter denne operasjonen.

Bilkjøring

Bilkjøring bør du vente med til du ikke lenger er avhengig av krykker og foten føles sterk nok til å klare bilkjøring.

Du skal heller ikke kjøre bil så lenge du bruker smertestillende medisin med rød varseltrekant på.

Kontroller etter operasjonen

Vanlig kontroll er ca. 12 uker etter operasjon.

Notater: _____



Adresse Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

Kontakttelefon 56 56 58 14

Sentralbord 56 56 58 00

www.kih.no