



Gerviliður í mjöðm

Útskriftarfræðsla

Lyf við útskrift

Lyfseðill fyrir verkjalyfjum og blóðsegavörn er sendur rafrænt í apótek. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð.

Skurðsár

Skurðsári er lokað með málmheftum og vatnsheldar umbúðir settar yfir. Umbúðir eru hafðar á skurðsári fram að heftatöku. Ekki þarf að skipta um umbúðir fyrstu vikuna nema að þær losni eða blæði meðfram þeim. Meðan hefti eru í sárinu þarf að hafa vatnsheldan plástur yfir því meðan farið er í sturtu. Vatnsheldan plástur má kaupa í apótekum. Ekki má fara í baðkar eða sund fyrr en skurðsár er gróið og hrúður farið af, um það bil 3-4 vikum eftir aðgerð. Þanta þarf tíma á heilsugæslustöð tveimur vikum eftir aðgerð til að láta fjarlægja hefti úr skurðsári.

Hreyfing

Fylgja þarf leiðbeiningum um hreyfingu og notkun hækja frá sjúkrahjálpara og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Einstaklingsbundið er hvenær hægt er að hætta notkun hækja. Vegna aðgerðarinnar eru mjúkvfir í kringum mjöðmina veikari til að byrja með og hætta á að mjöðmin fari úr lið við ákveðnar hreyfingar. Þess vegna þarf að halda áfram að nota hjálpartæki í þrjá mánuði eftir aðgerð meðan vöðvar og vefir sem styðja við mjaðmaliðinn eru að gróa. Sjúkratryggingar Íslands útvega hjálpartæki svo sem sessu í stól, salernisupphækkun, griptöng og sokkaíferu sjúklingum að kostnaðarlausu. Hjálpartækjum ber að skila í hjálpartækjamiðstöð að notkun lokinni.

Eftir aðgerðina ber að varast að:

- Beygja meira en 90° í mjöðminni til dæmis beygja of langt fram, setjast á hækjur sér, setjast í lága stóla eða sófa.
- snúa hné á skorna fæti inn á við.
- krossleggja fætur fyrir ofan hné.

Mataræði

Mikilvægt er að gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina og halda sér í kjörþyngd svo að álag á liðinn verði hæfilegt. Við lysterleysi getur verið gott að borða oftari en minna í einu. Einnig er hægt er að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D- vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímann. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef Landlæknis: www.landlaeknir.is.

Þvaglát

Ekki eiga að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þau eru tekin. Akstur ökutækis er að öðru leyti í lagi þegar auðvelt er að komast í og úr ökutækinu og ráða með góðu móti við stjórnþækin.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en forðast þarf ákveðnar hreyfingar vegna hættu við að fara úr mjaðmalið. Sjá fræðsluefni frá iðjuþjálfara. Ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrst um sinn.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Gott er að ná a.m.k. 6–8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð geta dregið úr þreytu. Ef verkir trufla svefn er ráðlagt að taka verkjalyf fyrir nóttina.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi eftir aðgerðina. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni, háð líðan og eðli starfsins. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Hafa þarf samband við deildina ef vart verður við eftirfarandi hættumerki:

- líkamshiti er hærri en 38,5°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- viðvarandi blæðing eða vessi úr skurðsári
- aukin bólga eða roði á aðgerðarsvæði
- særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- viðvarandi ógleði eða uppköst

Eftirlit læknis

Við útskrift er afhentur tími í endurkomu um 6-8 vikum eftir aðgerð á göngudeild G3 á Landspítala í Fossvogi.

Til athugunar

- Nauðsynlegt er að láta vita af gerviliðnum ef fara þarf í aðgerð á tannholdi eða skurðaðgerð þar sem getur þurft að gefa sýklalyf í fyrirbyggjandi tilgangi til að minnka hættu á sýkingu.
- Stundum gefa öryggishlið á flugvöllum frá sér viðvörunarhljóð vegna gerviliðsins og þá þarf yfirleitt að leita á einstaklingi. Vottorð eru sjaldnast tekin gild.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.

Bæklunarskurðlækningadeild B5 sími 543 7470
Heila-, tauga- og bæklunarskurðlækningadeild B6 sími 543 7600
Dagdeild skurðlækninga A5 sími 543 7570
Landspítala Fossvogi

Verkjameðferð eftir skurðaðgerð Útskriftarfræðsla

Verkir: Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

Verkjalýf: Taka skal verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin því erfiðara er að ná stjórn á verkjum ef þeir verða slæmir. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalýfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

Verkjalýf tekin reglulega: Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið? Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	Viðbótar-verkjalýf: Lyf: Skammtur: Hversu oft má taka lyfið?
---	--

Algengar aukaverkanir verkjalýfja: Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

Hægðatregða: Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um það bil 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Magaóþægindi: Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólgueyðandi verkjalýf eru tekin.

Önnur verkjameðferð: Aðferðir sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega. Fólk með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði ætti að ráðfæra sig við lækni.

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Ef verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalýfja.
- Ef aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf.
- Ef ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar).

