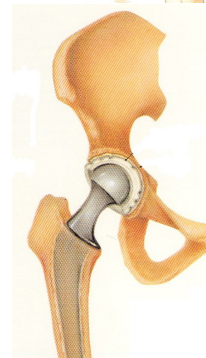
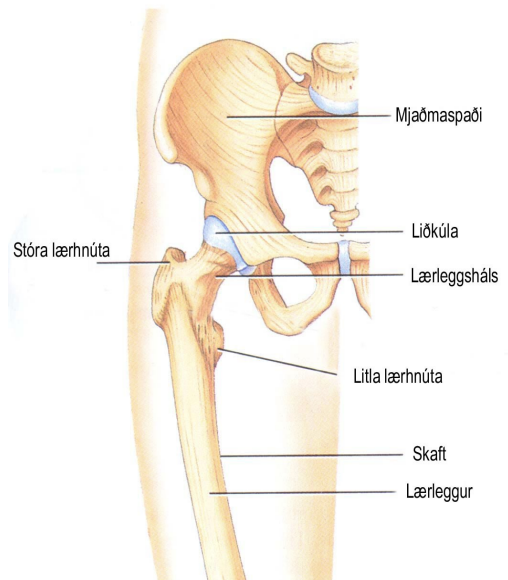


## GERVILÐSAÐGERÐ Á MJÖÐM



Mæting á HVE Akranesi:

---

Aðgerð:

---

*Unnið af iðjubjálfum, sjúkrahjálfum og  
hjúkrunarfræðingum (SÁ, IO, IV, GK) á HVE  
Akranesi í des. 2009.*

*Samþykkt af Jóni Ingvari Ragnarssyni,  
bæklunarlækni á HVE*

*Síðasta endurskoðun í sept. 2018*

*HVE/rmbæk52*

HVE Akranesi

Sími 432 1000, fax 432 1001

Heilbrigðisstofnun Vesturlands

Akranesi

Sími 432 1000, fax 432 1001

Í bæklingi þessum eru ýmis hagnýt atriði varðandi innlögn, aðgerð og heimkomu. Þér er velkomið að hringja á deildina ef einhverjar spurningar vakna við lestur hans. Sími handlækningadeildar HVE Akranesi er 432 1110.

### Fyrir aðgerð

Hætta þarf töku ákveðinna lyfja 2-7 dögum fyrir aðgerð vegna blæðingarhættu. Í þeim flokki eru til dæmis:

- \* Blóðþynnningarlyf, t.d. Kóvar, Xarelto, Eliquis, Pradaxa, Clopidogrel, (Plavix, Grepid), Persantin í sumum tilvikum þarf önnur blóðsegaverjandi meðferð að koma í staðinn.
- \* Lyf sem innihalda acetylsalisylsýru (t.d. Alka Seltzer, Magnyl, Hjartamagnyl, Treo).
- \* Bólguþandi gigtarlyf (t.d. Íbúfen, Naproxen, Vóstar, Voltaren Rapid, Arthrodec, Modifenac).
- \* Ennfremur er ráðlegt að hætta töku allra svokallaðra náttúruyfja, t.d. birkiösku, hákarlalýsis, lýsis og Herbalife.

Þú mátt taka öll önnur lyf eins og venjulega og ef þú hefur tekið gigtarlyf og hættir töku þeirra máttu taka önnur verkjalyf, t.d. Parasetamól, Parkódín, Parkódín forte eða Tradolan í staðinn þessa viku.

Þú þarft að huga að góðri næringarinntöku og borða próteinríkan mat (fisk, kjöt, skyr), ávexti og grænmeti til að byggja þig upp og flýta fyrir að sár og bein grói eðlilega eftir aðgerð.

Mikilvægt er að gera ráðstafanir á heimili fyrir innlögn til að undirbúa heimkomu.

Til dæmis er gott að fjarlægja lausar mottur og rafmagnssnúrur til að minnka hættu á falli, færa til hluti sem mikið eru notaðir, t.d. í eldhúsi, til að auðvelda aðgengi að þeim.

Í einstaka tilfellum þarf að fá frekari aðstoð þegar heim er komið, svo sem heimahjúkrun, aðstoð við þrif, heimsendan mat eða skipulagða aðstoð frá ættingjum. Mikilvægt er þú gangir í þessi mál strax og búið er að fá aðgerðardag Til að fá heimahjúkrun þarft þú að hafa samband við þína heilsugæslustöð.

Ef þú átt tvær hækjur er gott að taka þær með þegar þú leggst inn, annars er hægt að kaupa hækjur á sjúkrahúsinu.

### Undirbúningsrannsóknir og viðtöl

Þú mætir á Slys- og göngudeild á 1. hæð HVE Akranesi kl. 8:00 til innskriftar fyrir aðgerðina. Þar fer fram upplýsingasöfnun varðandi heilsufar þitt.

Áætlað er að þetta taki 3-4 klst., eftir það getur þú farið heim. Þú færð frekari upplýsingar um innlagnardag að þessu loknu.

Þú þarft að hafa meðferðis lyfjakort og upplýsingar um föst lyf. Þú mátt borða morgunverð og taka þín föstu lyf eins og venjulega (sjá þó kaflann um lyf hér á undan).

Þú ferð í blóðprufu, hjartalínurit og röntgenmynd.

### Helstu fylgikvillar aðgerðar geta verið:

**Sýking í skurðsári:** Einkenni eru auknir verkir, roði, útfærð eða vilsa úr sári og hækkaður líkamshiti (yfir 38°C).

**Þvagfærasýking:** Einkenni eru illa lyktandi þvag, tíð þvaglát, sársauki við þvaglát og hækkaður líkamshiti.

**Blóðtappi í fótum:** Einkenni eru auknir verkir og bólga í fæti, þjúgur á fæti og hitavella (minna en 38°C).

**Blóðtappi í lungum:** Einkenni eru andþyngsli, hjartsláttur og hækkaður líkamshiti.

**Liðhlaup í mjöðm:** Einkenni leynd sér ekki, því fylgir mikill sársauki. Mjöðminna þarf að setja aftur í lið sem fyrst.

### Við öll ofangreind einkenni ber að hafa samband við lækni strax.

Hægt er að hafa samband við handlækningadeildina á spítalanum í síma 432 1110, þinn heimilislækni, lækna á bráðamóttöku eða læknavakt.

Ef þú ert í vafa eða þörf er fyrir frekari upplýsingar er þér velkomið að hafa samband við HVE Akranesi.

Sími handlækningadeildar er 432 1110

Sími sjúkráþjálfara 432 1166 og 432 1167

Sími iðjuþjálfara 432 1160

### Með kveðju,

starfsfólk handlækningadeildar

og sjúkra- og iðjuþjálfunar á HVE Akranesi

## Algengar spurningar og svör

**Verkir eftir aðgerð:** Búast má við að finna til verkja í aðgerðarfæti í 3-4 vikur. Meðan þú ert með verki getur verið nauðsynlegt að taka verkjalyf sem þú færð ávísað fyrir heimferð. Fylgja skal fyrirmælum lækna varðandi töku þessara lyfja. Þegar verkir minnka skaltu draga úr notkun verkjalyfja, t.d. með því að minnka skammta og fækka inntökum. Athugaðu að þessum verkjalyfjum geta fylgt ýmsar aukaverkanir eins og hægðatregða, ógleði, svimi og magaþægindi.

**Hægðatregða:** Ef hægðatregða verður í kjölfar aðgerðar er gott að drekka ríkulega af vökva og borða grófmæti eins og músli og sveskjur. Ef það dugar ekki til er hægt að leita ráða í næsta apótek og fá upplýsingar og ráðleggingar um lyf eins og Sorbitol eða Magnesium Medic.

**Hvenær má hefja vinnu?** Það fer eftir hvernig vinnu um er að ræða. Rétt er að ræða það við sérfræðing þinn. Algengt er að hefja aftur vinnu eftir 2-3 mánuði.

**Akstur:** Rétt er að bíða með akstur fyrstu 4 vikurnar eða fram yfir endurkomu til sérfræðings.

**Íþróttir:** Best er að bíða með alla íþróttaiðkun fram yfir endurkomu til sérfræðings og ráðfæra sig við hann.

**Heimilisstörf:** Þú getur sinnt léttum heimilisstörfum, en forðast skal störf sem fela í sér óæskilegan snúning og beygju á mjöðm.

**Bað:** Mælt er með að nota sturtu. Ekki fara í baðker eða sundlaug fyrr en sár eru að fullu gróin. Ekki er ráðlegt að setjast í baðker fyrstu 3 mánuðina eftir aðgerð.

**Hve lengi á að nota hjálparkækin?** Mælt er með að nota þau fram að endurkomu til sérfræðings.

**Hve lengi þarf að nota hækjur?** Það fer eftir þörfum hvers og eins. Athugið að hækjunni aðgerðarmegin er sleppt fyrst.

**Hvenær má liggja á skornu hliðinni?** Þegar sár er gróið og þú treystir þér til þess. Þegar þú liggur á óskornu hliðinni þarf að nota púða á milli fóta í 6-8 vikur.

**Krosslegja fætur:** Hætta því alfarið.

**Almenn hreyfing og þjálfun eftir heimkomu:** Viðhalda venjubundnum hreyfingum og stunda gönguferðir. Ekki er ástæða til að fara í sjúkrahjálfa.

**Kynlíf:** Mikilvægt er að huga vel að þægilegri stöðu og nota stellingar sem ekki krefjast mikillar beygju í mjöðm á skornu hliðinni.

**Utanlandsferðir:** Eftir gerviliðsaðgerð þarf að taka sérstaklega fram við vopnleit í flugstöðvum að þú sért með gervilið í mjöðm. Fáðu frekari upplýsingar hjá lækni sem gerði aðgerðina í endurkomutíma eða læknaritara HVE Akranesi.

**Forvarnir:** Ef þú ert ónæmisbældur af einhverjum ástæðum, verður þú að taka sýklalyf við tannaðgerðir, einnig við blöðruspeglanir og blöðruhálsaðgerðir.

Hjúkrunarfræðingur, deildarlæknir og svæfingalæknir ræða við þig. Sjúkraþjálfari og iðjuþjálfari munu einnig ræða við þig um hreyfingu eftir aðgerð, notkun og útveggun nauðsynlegra hjálparkækja.

Ef eitthvað er athugavert við niðurstöður rannsóknar verða viðeigandi ráðstafanir gerðar.

## Kostnaður

Þú þarft að greiða innskiftargjöld sem samanstanda af göngudeildargjaldi, auk gjalda fyrir þær rannsóknir sem gerðar eru.

**Það getur þurft að fresta aðgerð ef ný heilsufarsvandamál greinast við þessa skoðun s.s. sár á húð, sýkingar eða blóðrásarkvillar.**

## Innlögn

Þú kemur á deildina kl. 20 daginn fyrir aðgerð eða fastandi að morgni aðgerðardags. Þú hefur meðferðis persónulegar hreinlætisvörur, lyfin þín, slopp, góða og stöðuga skó og þægilegar buxur. Að kvöldi ferð þú í sturtu með sótthreinsandi sápu og þú færð einnig blóðsegaverjandi lyf til að minnka hættu á blóðtappa, sem síðan er gefið daglega meðan á dvöl þinni stendur.

Ef þú kemur fastandi að morgni aðgerðardags þarftu að gefa þér blóðsegaverjandi lyf í sprautu kvöldið fyrir aðgerð og fara í sturtu heima með sótthreinsandi sápu. Hvort tveggja færð þú afhent við innskift ásamt notkunar leiðbeiningum.

Á HVE er þráðlaust net og velkomið að hafa meðferðis síma, spjaldtölvu eða fartölvu.

Deildin getur hvorki ábyrgt fjármuni né verðmæti sem fólk hefur meðferðis. Því er ráðlegt að skilja slíkt eftir heima. Sé þess óskað er þó hægt að láta geyma verðmæti í læstum skáp.

Reykingar eru bannaðar á HVE. Boðið er upp á nikótínplástur sé þess óskað. Kjósi fólk fremur að nota nikótíntyggjó eða annað, þarf að hafa það meðferðis.

## Framkvæmd aðgerðar

Aðgerðin er gerð gegnum skurð sem liggur frá rasskinn niður á lærlegg og er 20-30 cm langur. Settur er inn gerviliður og festur með þar til gerðu efni. Aðgerðin tekur u.þ.b. 1 1/2 klst. og er venjulega gerð í mænudeyfingu.

## Aðgerðardagur

Fjarlægja þarf gleraugu, linsur, alla skartgripa, naglalakk og andlitsfarða fyrir aðgerð. Þú mátt hafa lausar tennur. Þú ferð aftur í sturtu með sótthreinsandi sápu. Þú hittir lækinn þinn.

Eftir aðgerð verður þú á vöknun þar sem fylgst er með lífsmörkum (blóðþrýstingi, púls og súrefnismettun í blóði). nös, Settur er þvaggleggur sem hafður fyrsta sólarhringinn. Stundum þarf líka að gefa súrefni í vökva og/eða blóð.

Þér er boðið að borða og drekka á vöknun. Nauðsynlegt er að gera pumpuæfingar fyrir ökkla. Þér er hjálpað á fætur strax á aðgerðardegi.

## Eftir aðgerð

Þú gerir pumpuæfingar fyrir ökkla. Lyf við verkjum og ógleði eru gefin reglulega og eftir þörfum. Þú mátt leggjast á óskornu hliðina með aðstoð starfsfólks og þarft að hafa kotta á milli fóta. Þú þarft að vera í sérstökum stuðningssockkum fyrstu dagana til að minnka hættu á segamyndun og bjúgsöfnun.

Fótaferð er til að byrja með í hárrí göngugrind með aðstoð sjúkraþjálfara og starfsfólks, a.m.k. 4 sinnum á dag en fljótlega færð þú hækjur til að ganga með. Þú sest í stól við matmál.

Meðan á innlögn stendur er lögð áhersla á að þú verðir eins sjálfbjarga með athafnir daglegs lífs og mögulegt er.

## Útskrift

Útskrift er áætluð 3 dögum eftir aðgerð.

Ef þú þarft vottorð, lyfseðla eða lyfjakort mun deildarlæknir annast það. Ef þú útskrifast á aðra stofnun færðu nauðsynleg gögn með þér.

Þú færð endurkomutíma eftir 6-8 vikur hjá sérfræðingi sem framkvæmdi aðgerðina.

Hefti í skurðsári þarf að fjarlægja 2 vikum eftir aðgerð á þinni heilsugæslustöð.

**Fólk er minnt á að taka með sér allar sínar eigur við brottför af sjúkrahúsinu.**

## Hjálpartæki

Iðjuþjálfari sér um að kynna fyrir þér hjálpartækin og leiðbeina þér um notkun þeirra.

Hjálpartæki eru nauðsynleg eftir aðgerð en notkun þeirra minnkar líkur á liðhlaupi, eykur sjálfbjargargetu og auðveldar rétta líkamsbeitingu.

Um er að ræða hjálpartæki sem koma í veg fyrir að þú beygir mjöðmina of mikið, en það eru stólsessa, salernisupphækkun, sokkaifæra, griptöng og langt skóhorn.

Sótt er um hjálpartækin til Sjúkratrygginga Íslands sem lánar þau endurgjaldslaust í 3 mánuði. Þau eru afhent á HVE meðan á innlögn stendur en ber að skila að notkun lokinni til Sjúkratrygginga Íslands.

## Hjálpartækjamiðstöð Sjúkratrygginga Íslands

Vínlandsleið 16

113 Reykjavík,

Sími 515 0100, opið kl. 8:30 – 15:30.



## Þetta er bannað !!!



...

halla þér langt fram þegar þú reisir þig upp úr stól og ekki setjast í djúpa stóla.



...

krossleggja fætur.



...

setjast á hækjur þér.



...

teygja þig niður á gólf með beina fætur.

## Hjálpartæki



Sokkaifæra

Notaðu hjálpartæki til að forðast að beygja þig of mikið í mjóðm, t.d. við að klæða þig í sokka eða taka hluti upp af gólfi.

Langt skóhorn kemur sér vel við að klæða sig í skó.



Griptöng

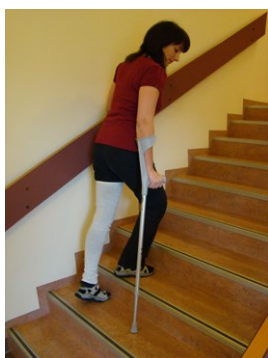
## Ganga með hækjur



Færðu báðar hækjur jafn langt fram, síðan skorna fótinn á undan þeim óskorna.



Ganga niður tröppur:  
Fyrst setur þú skorna fótinn og hækjuna í næsta þrep fyrir neðan og síðan óskorna fótinn í sama þrep.



Ganga upp tröppur:  
Fyrst setur þú óskorna fótinn upp í þrep og síðan skorna fótinn og hækjuna í sama þrep.

## Hreyfingar

Sjúkraþjálfari kennir þér hvernig þú átt að hreyfa þig eftir aðgerð; t.d. að fara fram úr rúmi, að ganga með hækjur, að setjast og standa upp úr stól. Sjá myndir á næstu blaðsíðum.

Til að minnka líkur á liðhlaupi ber að forðast beygju í mjóðm yfir 90°, snúning á mjóðm inn á við og að krossleggja fætur.

Þá er þér leiðbeint um hreyfingar, lífsstíl og varúðarráðstafanir eftir heimkomu.

## Heimferð

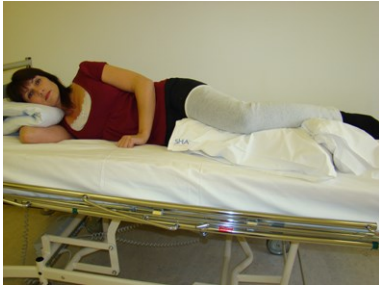
Þú getur farið heim í venjulegum fólksbíl **sem farþegi**.

Mælt er með:

- að þú notir sessuna í framsætið, að sætið sé dregið eins langt aftur og hægt er og bakinu sé hallað,
- að þú farir inn í bílinn með því að snúa baki að bílnum, setjist fyrst og hallir þér aftur á bak á meðan þú snýrð þér og dregur fætuna inn í bílinn. Sjá myndir.



### Liggja á hlið



Þú mátt liggja á óskornu hliðinni með kotta á milli fóta.

### Standa upp og setjast



Þú þarft að nota sessu til upphækkunar í öll sæti.

### Fram úr rúmi og upp í rúm



Fram úr:

Færðu þig fram á rúmstokk þeim megin sem þú ert ekki skorin/-n. Settu báða fætur fram úr rúminu, lyftu þér upp á olnboga og renndu þér fram af rúmstokknum.



Upp í rúm:

Þú ferð upp í sömu megin og þú fórst fram úr. Styddu þig vel inn á rúmið, leggstu á bakið og lyftu báðum fótum með.



Þegar þú sest/situr og stendur upp þarft þú að varast að beygja mjóðmina yfir 90°.



### Salerni



Nauðsynlegt er að nota salernisupphækkun.



Gott er að nota hækjurnar til að standa upp af salerni. Ekki halla þér fram