

# Till dig som ska genomgå en korsbandsoperation på Cario Artro Clinic



# Innehåll

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Välkommen till oss .....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>Förberedelser inför operation .....</b>  | <b>3</b>  |
| Fysioterapeut .....   | 3         |
| Hjälpmedel .....  | 3         |
| Rökning och alkohol .....   | 3         |
| Läkemedel.....  | 3         |
| Att ta med på operationsdagen.....  | 3         |
| Sjukresa.....   | 3         |
| Mediciner .....   | 4         |
| <b>Läkemedelsschema .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>Dagen före operationen.....</b>  | <b>6</b>  |
| Dusch.....  | 6         |
| <b>Fasta.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Efter operationen .....</b>  | <b>6</b>  |
| Smärtlindring.....  | 6         |
| Mobilisering.....   | 6         |
| Utskrivning .....   | 6         |
| Operationssåret och förband.....  | 7         |
| Funktion och träning.....   | 7         |
| Köra bil och flyga .....  | 8         |
| Illamående och förstoppning .....   | 8         |
| Alkohol .....   | 8         |
| <b>Komplikationer .....</b>   | <b>9</b>  |
| Infektion .....   | 9         |
| Blodpropp.....  | 9         |
| <b>Capio Arthro Clinics webbstöd för dig ska operera<br/>en främre korsbandsskada .....</b> | <b>10</b> |
| Ta del av viktig information.....   | 10        |
| Få tillgång till patientplattformen.....  | 10        |
| Mina aktiviteter.....   | 11        |
| Dokumentbibliotek.....  | 11        |
| Har du frågor? .....  | 11        |
| <b>Områdeskarta Sophiahemmet .....</b>  | <b>12</b> |
| <b>Viktiga telefonnummer .....</b>  | <b>13</b> |
| <b>Egna anteckningar.....</b>   | <b>14</b> |
| <b>Gilla och följ oss på sociala medier .....</b>   | <b>15</b> |

## Välkommen till oss

Det är viktigt att du tar del av informationen i den här broschyren.

Kallelse med datum för din operation kommer med post ca 3–4 veckor i förväg. Om det är för kort varsel kommer du att bli uppringd i stället.

**OBS! I god tid innan din operation måste du ha fyllt i en Hälsodeklaration.** Om du inte gjorde detta vid ditt läkarbesök på mottagningen, ta kontakt med oss för att få ett lösenord.

Telefonnummer hittar du längst bak i denna broschyr.

# Förberedelser inför operation

## Fysioterapeut

Kontakta fysioterapeut nära hemmet i god tid. Optimalt är att du redan före operation etablerat kontakt och börjat träna inför ingreppet. Ju starkare du är inför operationen desto bättre går återhämtning och rehabilitering.

Första besöket efter operationen **bokar du själv** ca 10–14 dagar efter korsbandsoperationen.

## Hjälpmedel

Du behöver kryckor i ca 4–6 veckor efter din operation. Kryckor finns att köpa i vår reception eller på din vårdcentral.

## Rökning och alkohol

Avstå från rökning och alkohol 4 veckor före och 4 veckor efter din operation för att minska risken för infektion, blödning samt lever- och hjärtkomplikationer. Nikotin i annan form är acceptabelt. Tala med oss eller din husläkare vid behov av rökavvänjning.

## Läkemedel

Närmsta apotek från Sophiahemmet ligger vid Östra station.

## Att ta med på operationsdagen

- Legitimation och kallelse
- Mjuka och bekväma kläder
- Kryckor (har du inte ordnat inför operationen löser vi det på plats)
- Sjukresekort (om du har ett sådant sedan tidigare)
- *Om du ska sova över:* toalettartiklar och inneskor.
- **Ta inte med:** Värdesaker.

## Sjukresa

Du får inte köra bil själv och lokaltrafik är allt för påfrestande samma dag som operationen. Meddela personalen på operation när du är på plats om du inte kan ordna med skjuts hem. En sjukresa är en subventionerad taxiresa och beställs via sjukresesystemet och du betalar via faktura i efterhand. Den bokas när det är dags för dig att åka hem.

**OBS!** Kontakta sjukreseenheten i ditt hemlän om du inte kommer från Stockholm.

Om du är bokad via en privat sjukvårdsförsäkring pratar du med ditt bolag om detta.

## Mediciner

### Om du äter:

Diabetestabletter, hjärtmedicin och/eller blodtryckssänkande mediciner ska du ta dessa som vanligt fram till och med dagen före operation.

På operationsdagens morgon bestämmer sedan narkosläkaren vilka av dessa mediciner som du ska ta.

Du kommer att få telefonsamtal eller skriftlig information kring det om det gäller dig.

Vissa läkemedel ökar blödningsrisken under operationen. Om du äter någon av medicinerna i rutan på följande blad ska du sluta äta dem enligt instruktionerna (men det går bra att ta paracetamol, t.ex. Alvedon, fram till dagen före operation).

Se nästa sida:



## Läkemedelsschema

| När?                           | Vad?  |
|--------------------------------|---|
| <b>14 dagar före operation</b> | Om du äter naturläkemedel slutar du om möjligt med dessa. (T.ex. Omega-3.)  |
| <b>7 dagar före operation</b>  | Sluta om möjligt med alla läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra t.ex. Albyl, Magnecyl, Treo etc.<br><br>Om möjligt sluta även med alla Inflammationshämmande läkemedel t.ex. Orudis, Naproxen, Diklofenak, Voltaren, Arcoxia, Ipren. |
| <b>OPERATION</b>               | Ta endast läkemedel enligt ordination från narkosläkare.  |
| <b>Vid hemkomst</b>            | De smärtlindrande tabletter du fått på recept av din läkare tar du enligt ordination.<br><br>Tänk på att långsamt försöka trappa ned på starka morfintabletter när du kan och övergå till enbart Alvedon.                                 |

Din ortopedkirurg ordinerar *ibland* inflammationsdämpande läkemedel en kort tid efter operationen. Du bör inte själv ta ytterligare inflammationsdämpande medicin de första 6 veckorna efter ingreppet.

## Dagen före operationen

### Dusch

För din säkerhet och för att minska infektionsrisken måste du **förbereda dig hemma kvällen före operation med att duscha med bakteriedödande tvål och schampo**. Du köper tvålen (Descutan eller Hibiscrub) receptfritt på apotek eller i vår reception. Följ instruktionerna i förpackningen. Tvåla noggrant in hela kroppen och håret i två omgångar. Upprepa samma procedur på operationsdagens morgon innan du åker till oss. Ta på rena kläder och sov i rentvättade sängkläder. Ta bort nagellack, ringar, örhängen och piercingar. Använd inte smink eller hudlotion efter duschen.

### Fasta

**Du ska vara fastande inför din operation.**

- Ingen fast föda 6 tim innan operationen.
- Klara drycker fram till 2 tim innan operationen.

## Efter operationen

### Smärtlindring

Din medverkan är jätteviktig för att smärtlindringen ska bli bra. Vi kommer regelbundet be dig att gradera din smärtupplevelse. Vi vill också att du tidigt säger till om smärtan tilltar. Tillsammans ska vi försöka hitta en hanterbar smärtnivå utan att biverkningar av smärtmediciner blir för påtagliga. Vidare är vi måna om att förebygga och behandla illamående.

### Mobilisering

När du är pigg igen går det bra att äta och dricka. Du kommer känna dig medtagen men tänk på att du är nyopererad men inte sjuk.

Mobilisering är mycket viktigt och där har du som patient ett stort eget ansvar. Att varva träning med återhämtning och vila är bäst.

Du kommer få övningar och råd av fysioterapeut innan du går hem.

### Utskrivning

Ortopeden ordnar recept, sjukskrivning och fysioterapeutremiss på operationsdagen. Återbesök inplaneras till ca 6–8 veckor efter operationsdatum.

**Ca 10–12 dagar efter operationen tar du själv kontakt med din vårdcentral och bokar tid för att ta bort ditt bandage och eventuella suturer.**

Behöver du rådfråga oss när du våra sjuksköterskor dagtid, vardagar, på telefonnummer [08-406 27 00](tel:08-4062700). På hemsidan [capiroartroclinic.se](http://capiroartroclinic.se) finns aktuell information om våra telefon-tider.

***Under kvällar, nätter och helger hänvisar vi till 1177 för rådgivning. Vid livshotande tillstånd 112.***

## Operationssåret och förband

Efter operation får du ett förband som ska sitta kvar, helst till besöket på vårdcentralen. Blodfläckar på förbandet gör ingenting och är normalt så länge inte förbandet blött igenom och börjat lossna. Vid dusch skyddar du förbandet från duschstråle med att tejpa över en plastfilm. Du ska inte bada eller basta innan såret är helt läkt.

Har du frågor kring förband och sår, ring oss och fråga. Du når våra sjuksköterskor dagtid, vardagar, på telefonnummer [08-406 27 00](tel:08-4062700).

Lossnar förbandet kontakta i första hand din vårdcentral eller närmsta närakut för hjälp.

**Viktigt:** Svullnad, blåmärken och en del smärta får man räkna med efter operationen. Det är normalt. Det kan breda ut sig över hela benet ända ned till foten. Att ofta ha högläge med benet när man inte förflyttar sig underlättar för kroppen att ta hand om såväl svullnad som blåmärke.

## Funktion och träning

Ditt nya korsband tål belastning men använd kryckor de första 6 veckorna. Dagarna efter operation klarar du att röra dig kortare sträckor inomhus. Du kan gå i trappor men tänk på att det kan ta lite tid och det är inte att rekommendera att gå för mycket i början. Dag för dag klarar du mer.

Det är individuellt hur lång tid rehabiliteringen tar och vilka mål som uppnås utgår från individens övriga resurser.

Fysioterapin har en nyckelroll i din rehabilitering efter operationen. Det är på ditt ansvar att aktivt delta i fysioterapi genom att träna hemma med de program du har fått och att komma på planerade återbesök till fysioterapeut.



Tidpunkt för återgång i arbete är individuell. Försäkringskassan fattar beslut men din ortopedkirurg skriver sjukintyg som fungerar som rekommendation och beslutsunderlag. Vanligen är man tillbaka i arbete inom 6 veckor i de flesta yrken, ofta är det klokt att stegvis öka arbetsinsatsen. Efter slutkontrollen 6–8 månader postoperativt, övertar din husläkare sjukskrivningsansvaret om fortsatt behov finns.



## Köra bil och flyga

Du ansvarar själv om du kan vara bilförare eller inte. Så länge man har starka smärtlindrande läkemedel i kroppen ska man inte köra bil. Man måste också se till att man kan nödbromsa med full kraft utan problem. Det går givetvis utmärkt att vara passagerare.

Längre bilsträckor kan genomföras men tänk på att du kommer behöva kliva ur bilen ofta och sträcka på dig. Det är inte att rekommendera att sitta i en bil mer än några timmar.

**OBS!** Du bör undvika att flyga de närmsta 6 veckorna efter operation p.g.a. en ökad risk för blodpropp.



## Illamående och förstoppning

Eftersom du får mediciner som kan påverka tarmmotoriken är förstoppningstendens och illamående ganska vanligt. Var observant på om magen inte fungerar som den brukar. Vid förstoppningssymtom kan du själv köpa laxerande läkemedel på apoteken. Livsmedel som är bra för att motverka förstoppning är bl.a. katrinplommon, päron och messmör. Drink rikligt med vatten. Läkemedel mot illamående finns receptfritt på apoteket.

## Alkohol

Alkohol kan ha flera negativa effekter när man går igenom operationstrauma och rehabilitering. Man kan få svåra och farliga biverkningar när starka läkemedel och alkohol kombineras. Vidare finns en ökad fallrisk. Ett fall kan leda till svåra konsekvenser.

## Komplikationer

En korsbandsoperation är vanligen ett mycket säkert ingrepp med få risker men som vid all behandling kan komplikationer tillstå.

### Infektion

Infektion är en allvarlig men ovanlig komplikation. Kontakta oss vid misstänkta symptom.

- Läckage av gulaktig sårvätska.
- Feber och/eller frossa flera dagar efter operation.
- Ökad smärta som inte verkar vara kopplad till ökad aktivitet och som inte går över vid vila.
- Nyttillkommen rodnad och svullnad kring sår eller knäled.

### **OBS!**

**Vid andningsbesvär kontaktar du alltid akutsjukvård i första hand!**

Telefonnummer för rådgivning:  
**08-406 27 00**

### Blodpropp

Svullnad/smärta och blåmärken i benet är vanligt och normalt efter operationen.

#### **Symptom som kan vara kopplade till blodpropp som bör kontrolleras:**

- Svullnad som tilltar trots högläge.
- Smärta som typiskt har en plötslig debut och sitter i vaden ibland även kopplat till feber, och med rodnad på vaden.
- En ovanlig form av blodpropp kan drabba lungor. Symtom på blodpropp i lungan är andnöd, luft-hunger, smärta från bröstorgen och andfåddhet.

Det finns en förhöjd risk för blodpropp i ca 3 månader. Din egen aktivitetsnivå påverkar risken för blodpropp. Det du själv kan tänka på är att vara aktiv.

***Blodpropp är omöjligt att diagnostisera per telefon.*** Ring oss gärna för råd oftast behöver man en akut bedömning på vårdcentral/närakut eller akutmottagning på sjukhus. Om du misstänker en blodpropp enligt beskrivningen ovan; ta dig till närmsta närakut eller sjukhus för undersökning.

## Capio Arthro Clinics webbstöd för dig ska operera en främre korsbandsskada

### Ta del av viktig information

Vi på Capio Arthro Clinic vet att förberedelserna inför din korsbandsoperation och den rehab du utför efter din operation är viktig för att resultatet ska bli så bra som möjligt. Vi har därför tagit fram en särskild patientplattform för att stötta dig både inför och efter din operation.

På patientplattformen kommer du löpande att få information att läsa, tips och råd från fysioterapeuterna att ta del av, formulär att fylla i samt påminnelser för att du inte ska missa något viktigt. Vi vill via vårt webbstöd göra det vi kan för att underlätta din resa från korsbandsskadad till fullt rehabiliterad och åter i ditt vanliga friska liv.

**OBS! Patientplattformen är framtagen för dig som är 16 år eller äldre och har ett BankID.**

### Få tillgång till patientplattformen

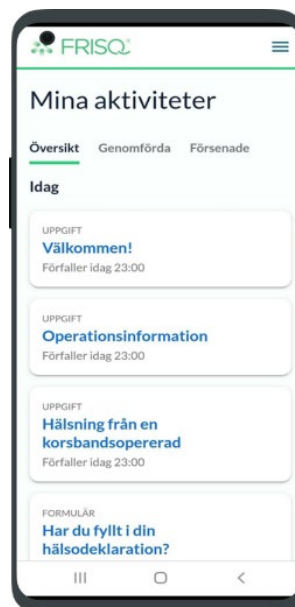
1. Skriv in <http://www.frisqpatient.se> i din webbläsare
2. Logga in med ditt BankID.
3. När du loggat in första gången får du information om att lägga till ditt mobiltelefonnummer och godkänna att vi skickar sms-aviseringar till dig



## Mina aktiviteter

Här visas dagens aktiviteter som du ska genomföra, till exempel ett formulär som du ska fylla i eller information som du ska läsa.

När det är dags att genomföra en aktivitet får du ett sms.



## Dokumentbibliotek

Under menyn längst upp till höger (tre streck) hittar du **Dokumentbibliotek**.

Här kan du när som helst ta del av all information som du redan läst en gång.



## Har du frågor?

Kontakta oss på Capio Arthro Clinic via vår chatt:

<https://e-besok.se/capio/artro-clinic>

Välj sökorsak "Övrigt", eller ring 08-406 27 00.

Har du tekniska frågor gällande FRISQ, kontakta FRISQ support via telefon 08-120 131 21.



## Områdeskarta Sophiahemmet

### Röntgen Unilabs – Hus M

DROP IN

måndag – fredag

08.00 – 15.30

### Karolinska universitetslaboratoriet

#### Hus A (bottenplan)

DROP IN

måndag – torsdag 07.30 – 15.30

fredag 07.30 – 15.00

### Capio Arthro Clinic – Hus O



## Viktiga telefonnummer

### **Mottagningen 08-406 27 00**

Operationskoordinator

#### **Telefontider:**

måndag – fredag 8.30 – 10.30

### **Mottagningen 08-406 27 00**

Övrig mottagningspersonal – om det inte gäller tidsbokning för operation eller frågor kring dina förberedelser för operation.

Under kvällar och helger hänvisar vi till 1177 för rådgivning.

## **Capio Artro Clinic**

### **Besöksadress**

Valhallavägen 91, Hus O, 1 tr  
114 27 Stockholm

(reception, mottagning och rehab)

### **Postadress**

Box 5605  
114 86 Stockholm



## Gilla och följ oss på sociala medier



### **Facebook**

Capio Artro Clinic AB



### **Instagram**

@capioartroclinic



### **Twitter**

@artroclinic



### **Checka in/Tagga**

Capio Artro Clinic AB