

Information efter främre korsbandsoperation

Kryckkäppar rekommenderas i cirka tre veckor efter operationen och avecklas i samråd med din fysioterapeut.

Operationsdagen och dagarna därpå är det lämpligt att ta det lite lugnt, även om det inte gör ont i benet. Det finns annars risk för att du får en ökad svullnad och mer värk. När du vilar eller sitter är det bra att ha benet i högläge för att också minska svullnad och värk. Använd kylbandaget så mycket som möjligt.

Sår

Operationssåren är slutna med stygn som försvinner av sig självt alternativt stygn eller agraffer som måste tas bort. Över dessa sitter en tunn plastfilm. Tejpen och plastfilmen skall inte avlägsnas innan sårkontroll sker, se nedan. Bada inte förrän såren är läkta, minst 14 dagar efter operation. När du duschar ska du täcka knäleden med exempelvis plastfolie eller en plastpåse.

Du bokar själv tid på vårdcentralen för sårkontroll/suturtagning 14 dagar efter operationen, visa operationsanteckningen för distriktssköterskan. Du hittar operationsanteckningen under din journal på 1177. Om såret är rodnat, glipar eller vätskar ska du kontakta oss för en extra sårkontroll.

Medicinering

Du får information från din doktor angående din medicinering och e-recept. E-recept kan hämtas ut på valfritt apotek och kan även hämtas via bud, som då måste ha med sig din och sin egen legitimation. Du kan se vilka recept du fått i appen Mitt Apotek eller under dina sidor på 1177. Det är viktigt att du tar smärtstillande medicin god tid innan du börjar få ont. När du väl börjat få ont är det svårare att stilla smärtan.

Fysioterapi/Sjukgymnastik

Börja träna direkt efter operationen enligt "*Hemträningsprogram efter främre korsbandsoperation*" som du har fått av våra fysioterapeuter. Visa operationsanteckningen i din journal på 1177 för din sjukgymnast.

Sjukskrivning

Du får information av din doktor angående sjukskrivning. Sjukintyget skickas elektroniskt till försäkringskassan där du kan logga in och hitta ditt intyg. Du hittar ditt intyg även på 1177 under Mina intyg.

Frågor

I första hand är du välkommen att kontakta våra fysioterapeuter om det gäller när och hur du ska komma igång efter operationen. Tel:08-406 27 00. Knappval 3, därefter knappval 1. Lämna ett meddelande så ringer vi upp.

Vid andra frågor efter operationen når du våra sköterskor på Capio Arthro Clinics mottagning på tel: 08-406 27 00, knappval 1, följ sedan instruktionerna.

Du kan även chatta med mottagningen via hemsidan.

Vid akuta besvär kan du även kontakta sjukvårdsupplysningen 1177 för vidare hänvisning.

Vid livshotande tillstånd ring 112.

Återbesök

Du kommer kallas till läkare för återbesök efter ca 6 veckor samt efter ca 6 månader.

Du kommer även att kallas till fysioterapeut inom 1 vecka för en första kontroll sedan efter 6 - 8 månader för en styrkemätning.

Korsbandsregistret

Alla operationer för främre korsbandsskada i Sverige registreras i det svenska korsbandsregistret. Har du inte redan gjort det så gå in på www.aclregister.nu och registrera dig. Du kommer att få frågeformulär 1, 2, 5 och 10 år efter skadan för beskrivning av din upplevda funktion.

Cario Arthro Clinic AB
Tel: 08-406 27 00