



Chirurgia ortopedyczna

Informacje przy wypisie

Leki przy wypisie

- Recepta jest przesyłana w formie elektronicznej do portalu z lekami. Zapoznaj się z ulotką dotyczącą leczenia bólu pooperacyjnego.
- Jeżeli lekarz przepisał zastrzyki z lekami rozrzedzającymi krew, które należy przyjmować po powrocie pacjenta do domu, należy przestrzegać zaleceń dotyczących czasu ich stosowania, ponieważ lek ten zmniejsza ryzyko powstania zakrzepów po zabiegu. Instrukcje dotyczące podawania leku prześle pielęgniarka.

Rany pooperacyjne

W większości przypadków rany pooperacyjne są zamykane metalowymi zszywkami i zakładane są wodoodporne opatrunki. Opatrunki pozostawia się na ranie pooperacyjnej do czasu usunięcia zszywek lub szwów.

- Zmiana opatrunków nie jest konieczna, chyba że zostaną poluzowane lub prześląknie przez nie krew. Należy także unikać niepotrzebnego dotykania rany.
- Dopóki zszywki znajdują się na ranie, na czas kąpieli pod prysznicem należy na nią nakładać wodoodporny plaster. Takie plastry można kupić w aptekach.
- Należy umówić się na wizytę w ośrodku zdrowia po dwóch tygodniach od zabiegu w celu usunięcia zszywek lub szwów z rany pooperacyjnej.
- Nie wolno kąpać się w wannie ani pływać do czasu zagojenia się rany pooperacyjnej i odpadnięcia strupów, co zwykle następuje po około 3-4 tygodniach od zabiegu.
- Blizny pozostałe po zabiegu są wrażliwe na światło słoneczne nawet do 12 miesięcy po zabiegu.

Ćwiczenia fizyczne

Należy przestrzegać zaleceń lekarza i fizjoterapeuty dotyczących ćwiczeń, a pacjent powinien kontynuować ćwiczenia, których nauczył się na oddziale szpitalnym. Ważne jest zachowanie równowagi pomiędzy odpoczynkiem a ćwiczeniami.

Dieta

Dobre odżywianie jest ważne, aby odzyskać siłę fizyczną po operacji. W przypadku braku apetytu zaleca się spożywanie częstszych posiłków w mniejszych ilościach. W aptekach i sklepach spożywczych dostępne są także specjalne napoje odżywcze. Konieczne jest przyjmowanie witaminy D w celu wzmocnienia kości, szczególnie w okresie zimowym. Korzystna jest także suplementacja wapnia i oleju rybnego (łysi). Informacje dotyczące odżywiania można znaleźć na stronie internetowej Dyrektoratu Zdrowia: www.landlaeknir.is.

Sen i zmęczenie

W pierwszych tygodniach po zabiegu można spodziewać się zmęczenia i słabej kondycji fizycznej. Warto zadbać o co najmniej 6-8 godzin snu każdej nocy i w razie potrzeby odpoczywać w ciągu dnia. Właściwe odżywianie, ćwiczenia, odpoczynek i leczenie bólu mogą zmniejszyć uczucie zmęczenia. Jeśli ból zakłóca sen, zaleca się zażycie leku przeciwbólowego przed pójściem spać.

Zdrowie psychiczne

Po zabiegu niektórzy ludzie odczuwają niepokój i niepewność. Często pomagają rozmowa o swoich uczuciach z przyjaciółmi i rodziną oraz skonsultowanie się ze specjalistami w sprawach, które Cię niepokoją. Muzyka, odpoczynek i ćwiczenia mogą pomóc w zmniejszeniu dolegliwości psychicznych, ale jeśli niepokój i uczucie ciężkości utrzymują się, należy zwrócić się o pomoc, na przykład do lekarza rodzinnego.

Praca

Powrót do pracy może nastąpić po konsultacji z lekarzem, w zależności od stanu fizycznego i charakteru pracy. Zaświadczenie lekarskie można uzyskać podczas wizyt kontrolnych lub przy wypisie ze szpitala.

Zdrowie kości

Ważne jest opracowanie długoterminowych planów dotyczących zdrowia kości, ponieważ z wiekiem zachodzą procesy zanikowe (atrofia) kości i wzrasta ryzyko złamań. Regularne, intensywne ćwiczenia w połączeniu ze zdrową i urozmaiconą dietą wzmocniają kości. Kobiety, które przeszły menopauzę, są szczególnie narażone na osteoporozę ze względu na zmiany hormonalne. Bardziej szczegółowe informacje na temat zdrowia kości i pomiaru gęstości kości można uzyskać w ośrodku zdrowia.

Wizyty kontrolne u lekarza

Wizyty kontrolne ustalane są przed wypisem ze szpitala, jeśli jest taka potrzeba.

Lekarze przyjmują pacjentów na oddziale ambulatoryjnym G3 Landspítali w Fossvogur.

Należy wejść na oddział ratunkowy i przejść na drugie piętro.

Należy skontaktować się z oddziałem, jeśli w ciągu pierwszych dwóch tygodni po zabiegu zostaną stwierdzone następujące objawy będące czynnikami ryzyka:

- Gorączka przekraczająca 38,5°C
- Ból nieustępujący po zażyciu leków przeciwbólowych
- Utrzymujące się krwawienie lub wydzielina z rany pooperacyjnej
- Nasilony stan zapalny lub zaczerwienienie w operowanym miejscu
- Ból podczas oddawania moczu, częste oddawanie moczu lub nieprzyjemny zapach moczu
- Utrzymujące się nudności lub wymioty
- Ból w łydce, po którym pojawia się zmęczenie

Numery telefonów

Oddział chirurgii ortopedycznej B5	543 7470
Oddział dzienny chirurgii A5, otwarty w dni powszednie w godzinach 7:00-22:00	543 7570
Oddział kontrolny G3	543 2040
Centrala szpitala Landspítali, czynna 24 godziny na dobę	543 1000

W przypadku pytań pacjenci i członkowie ich rodzin mogą dzwonić pod podane numery.

Leczenie bólu pooperacyjnego

Większość ludzi odczuwa ból po operacji. Najczęściej jest to ból związany z miejscem nacięcia. Ludzie odczuwają ból na różne sposoby, a leczenie bólu musi być dostosowane do doświadczenia każdej osoby. Należy zmniejszyć ból w możliwie największym stopniu, ponieważ może on opóźnić powrót do zdrowia.

Leki przeciwbólowe

Leki przeciwbólowe należy stosować zgodnie z zaleceniami. Zwykle najskuteczniejsze jest przyjmowanie leków przeciwbólowych w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia. Nie należy czekać, aż ból się nasili, ponieważ utrudnia to radzenie sobie z bólem. Jeśli ból utrzymuje się pomimo regularnego przyjmowania leków przeciwbólowych, można zastosować zgodnie z zaleceniami dodatkowy lek przeciwbólowy.

Jeśli po zabiegu konieczne jest podanie silnego leku przeciwbólowego, zaleca się jego przyjmowanie przez możliwie najkrótszy okres. W miarę ustępowania bólu należy zmniejszać dawki leku lub rzadziej przyjmować lek. Zaleca się w pierwszej kolejności zrezygnować z przyjmowania silnych leków przeciwbólowych. Następnie należy ograniczyć stosowanie innych leków przeciwbólowych. Przykładami silnych leków przeciwbólowych są Parkodin, tramadol i oksykodon.

Częste skutki uboczne leków przeciwbólowych

Często występują zaparcia i różne dolegliwości żołądkowe, ale nie u wszystkich pacjentów mogą wystąpić skutki uboczne.

Zaparcia

Zaparciom można przeciwdziałać, wypijając rano szklankę soku z suszonych śliwek i spożywając produkty zbożowe bogate w błonnik, warzywa i suszone owoce. W aptekach i sklepach spożywczych można także kupić błonnik w postaci kapsułek lub proszku. Należy pić około 1,5 litra płynów dziennie. Środki przeczyszczające można kupić w aptekach bez recepty.

Dolegliwości żołądkowe

Leki najlepiej przyjmować, popijając szklanką wody lub podczas posiłku. Osoby, które miały wrzody żołądka lub zapalenie żołądka, muszą skonsultować się z lekarzem przed przyjęciem leku przeciwbólowego o działaniu przeciwzapalnym.

Senność

Niektóre leki przeciwbólowe wpływają na zdolność prowadzenia pojazdów, dlatego pacjentowi nie wolno prowadzić samochodu na czas przyjmowania leków.

