



# Gerviliður í öxl

## Útskriftarfræðsla

### Lyf við útskrift

Lyfseðill fyrir verkjalyfjum er sendur rafrænt í apótek. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Ef þörf er á blóðþynningarmeðferð eftir aðgerð skrifar læknir lyfseðil fyrir því magni sem á að nota og hjúkrunarfræðingur kennir hvernig gefa á lyfið.

### Skurðsár

Halda þarf skurðsári þurru og hreinu. Hægt er að kaupa vatnsheldar umbúðir í apótekum en þær má nota í sturtu. Ekki þarf að skipta um umbúðir fyrstu vikuna nema þær losni eða blæði undan þeim. Umbúðir eru hafðar á skurðsári fram að saumatöku. Gott er að hafa hreina og þurra grisju í handarkrika til þess að halda svæðinu þurru og minnka hættu á sáramyndun. Ekki má fara í baðkar eða í sund fyrr en sár er gróið og hrúður farið af um 3-4 vikum eftir aðgerð. Panta þarf tíma á heilsugæslustöð hjá hjúkrunarfræðingi eða lækni til þess að láta fjarlægja sauma um 14 dögum eftir aðgerð.

### Hvíld og hreyfing

Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Fylgja þarf leiðbeiningum sjúkráþjálfara um hreyfingu og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Vegna aðgerðarinnar eru mjúkvfir í kring um öxlina veikari til að byrja með og öxlin þarf að vera í kyrrstöðu fyrst eftir aðgerð. Notaðu má fatla en muna að hreyfa úlnlið og olnboga reglulega til þess að þeir liðir stirðni ekki.

### Mataræði

Mikilvægt er að gæta vel að næringu til að stuðla að góðum gróanda. Við lystarleysi getur verið gott að borða oft en minna í einu. Einnig er hægt að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D-vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímam. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef Embættis landlæknis: [www.landlaeknir.is](#)

### Svefn

Búast má við þreytu og úthaldleysi 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. 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.

### Endurkoma

Endurkomutími er gefinn fyrir útskrift. Læknar og hjúkrunarfræðingar eru með móttöku á deild G3 á Landspítala í Fossvogi.

**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
- Roði, þroti og hiti er í kringum skurðsvæðið

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

## 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 á 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 (t.d. tramadol, oxycodone). Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

<b>Verkjalýf tekin reglulega:</b> Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið? Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	<b>Viðbótar-verkjalýf:</b> 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 sem hefur fengið magasár eða magabólgu þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalýf eru notuð.

**Önnur verkjameðferð:** Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

**Akstur:** Sum verkjalýf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

### Hafa á 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).
- Ef mikill sljóleiki er til staðar.