



## Informasjon om kikkhullskirurgi i ankelen

Ved mange forskjellige tilstander kan det være indikasjon for å gjøre et kikkhullsinngrep i ankelen. Det vanligste er å gjøre inngrepet forfra, men ved enkelte tilstander kan man også gå inn i ankelen bakfra. Slike inngrep gjøres vanligvis dagkirurgisk, og man kan reise hjem samme dag.

### Mulige komplikasjoner:

- **Bakterieinfeksjon (1-2%).** Infeksjon i operasjonssåret er uvanlig, men dersom det er økende smerter, hevelse eller feber utover 3 - 4 dager etter operasjonen, ta kontakt med hospitalet.
- **Nerveskade:** det er ikke uvanlig at en av hudnervene foran ankelen irriteres eller skades, og man kan miste følelsen eller bli nummen i et område på fotryggen i kortere eller lengre tid.

### Bedøvelse:

- De aller fleste vil ved denne type operasjon få narkose, spinalbedøvelse kan være et alternativ hos innlagte pasienter.

### Det postoperative forløpet:

- Vi anbefaler at man bruker krykker i en uke etterpå. Ved behandling av såkalte osteochondrale lesjoner i ankelen skal man bruke krykker i 6 uker, du vil i såfall få særskilt beskjed om dette. Etter dette kan man belaste til smertegrensen, men mange vil nok bruke krykker i ytterligere noen dager eller uker. Alle inngrep i ankelen vil sette i gang en irritasjonsprosess i leddet som noen ganger kan vare i månedsvis, og det er viktig å være tålmodig! Bruk sunn fornuft når det gjelder belastning. Ved mye smerter utover 1-2 uker kan fysioterapi være fornuftig.

### Sting:

- Fjernes hos egen lege etter 2-3 uker

### Smerte:

- De fleste vil oppleve smerter etter inngrepet. Smerte oppleves ulikt for hver enkelt. De er sterkest det første døgnet, og avtar gradvis. Det er viktig å behandle smerte i startfasen. Følg anvisningene for å få best mulig effekt. Ta tabletter med jevne intervaller.

1. **Paracet á 500 mg** 1-2 tabletter, 3-4 ganger pr døgn d.v.s. hver 4-6 time. Start 4-6 timer etter dosen du fikk på sykehuset. Maksimal dose Paracetamol er **4 gram pr 24 timer**.
2. **NSAIDS** = Ibuprofen (Ibux) 400 mg 3-4 ganger pr døgn kan brukes. Første tre til fire dager er ofte nok. Lignende preparater i denne gruppen er Voltaren/Diclofenac. Bør ikke brukes av pasienter som har tidligere magesår eller bruker blodfortynnende.
3. **3. Tramadol kapsel 50 mg** (= Nobligan), sterke smertestillende. Ta en eller to kapsler ved sterke smerter. Fordeles helst på tre eller fire doser pr 24 timer. Disse brukes i tillegg til Paracet og NSAIDS. Resept vurderes av kirurg. Maks dose pr 24 timer er 6 kapsler.
4. **4. Alternativt for de som ikke tåler Tramadol (alternativ 1 og 3 skal da ikke brukes); Pinex forte/paralgin forte** (virkestoff paracetamol/kodein). Ved sterke smerter 2 tabletter, 3-4 ganger pr døgn. Blir dette for sterkt tas 1 tablett Pinex forte/Paralgin forte og en tablett Paracet á 500 mg, som kan gjentas **3-4 ganger på 24 timer**.

- Det opererte område bør holdes høyt. Dette motvirker hevelse og smerte. Hvis mulig, hold det over hjertehøyde. Kuldepakninger (isposer eller frossen grønnsakspose) kan dempe smerter. Pass på å beskytte bandasjen mot fuktighet og huden mot forfrysning.

#### Blødning:

- Det hender at det er noe blødning i bandasjen.
- Bandasje skiftes hvis den er gjennomblødd. Blødningsfaren er størst de første 3 dagene. Ved behov for skifting kan man legge på nye, tørre sterile bandasjer. Vask eller rens av såret er ikke nødvendig.
- Ved spørsmål, ta kontakt med sykehuset på kontaktinformasjon nederst i dokumentet.

#### Dusj:

- Vi anbefaler at du venter et par dager med dusj. Når du skal dusje, må du dekke til bandasjen/foten med plast slik at den ikke blir våt. Foten må holdes bort fra dusjsone.

#### Sykmelding:

- Hvis du trenger sykmelding får du den med deg når du reiser. Vi kan gi maksimum fire uker, eventuell videre sykmelding ordnes av fastlege.

### **Bilkjøring:**

- Bilkjøring anbefales ikke før du kan belaste foten og reaksjonsevnen er intakt.

### **Faste medikamenter**

- Gjenoppta ordinær medisinerings behandling dagen. Ved bruk av Marevan, avtales dette spesielt.

### **Kontaktinformasjon - Ved spørsmål etter operasjonen:**

Er du operert dagkirurgisk kan du ringe 67 52 17 67 på dagtid på hverdager.  
På kvelden / i helgen kan du ringe sengepost Ort B på tlf. 67 52 17 74/75.  
Pasienter kan også ringe poliklinikken på 67521730 på dagtid på hverdager.