

Gerviliður í öxl

Fræðsla og undirbúningur fyrir aðgerð

Orsök

Algengastu ástæður fyrir skurðaðgerð eru verkir vegna slits á liðnum, vegna liðagigtar eða alvarlegra beinbrota á axlarkúlu. Í aðgerð eru slitnir liðfletir fjarlægðir og gerviliður festur með eða án beinsements. Aðgerðin er gerð í svæfingu.

Markmið aðgerðar

Markmið gerviliðsaðgerðar í öxl eru að sársauki og verkir hverfi eða minnki og hreyfifærni aukist. Þessum markmiðum verður ekki náð nema með æfingum sem byrja fljótlega eftir aðgerð og mun sjúkrahjálfari og annað starfsfólk liðsinna þér.

Gerviliðurinn

Gerviliðurinn kemur í staðinn fyrir hinn eiginlega lið. Í aðgerðinni eru slitnir liðfletir hreinsaðir upp og gerviliður festur við beinið.

Mögulegir fylgikvillar

Þrátt fyrir að árangur þessara aðgerða sé góður og flestir sjúklingar ánægðir eru mögulegir fylgikvillar þessara aðgerða nokkrir.

- Los á gervilið eða hluta hans getur orðið með tímanum og leitt til að gera þurfi aðgerð að nýju.
- Sýkingar eru sjaldgæfar (innan við 1% aðgerða) en erfiðar viðureignar.
- Blóðtappar í ganglimum og lungum eru einnig sjaldgæfir.
- Aðrir sjaldgæfir fylgikvillar geta komið upp, svo sem áverkar á vöðva, taugar og æðar.

Undirbúningur fyrir aðgerð

Vinsamlegast athugaðu að algengasta orsök þess að ekki er hægt að gera aðgerð er ef þú ert kvefaður, með hósta, hita, sár á húð eða önnur merki um sýkingu.

Láttu því vita ef slík vandamál koma upp eins fljótt og unnt er í síma 463 0225 /463 0154 (innritunarmiðstöð).

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir að rétt næring, reykleysi, áfengisleysi og þátttaka í þjálfuninni flýtir bata eftir aðgerðina. Við biðjum þig því að skoða vel meðfylgjandi upplýsingar og nýta þér þær leiðbeiningar sem þar er að finna.

Undirbúningur fyrir aðgerð gerir heimkomuna léttari. Gott er að huga að eftirfarandi atriðum:

- Að góð handrið séu við allar tröppur og að lýsing sé góð bæði innan og utandyra.
- Fjarlægja lausar gólfmottur og snúrur úr gangvegi og hafa þá hluti sem oftast eru notaðir í seilingarhæð.
- Gott er að hafa rennilak í rúmi, stama mottu í sturtubotni og eiga langt skóhorn.
- Meta þörf á handföngum við sturtu, baðkar og salerni.

- Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, þarf að huga að því fyrir innlögn og gera viðeigandi ráðstafanir í tíma.

Góð næring

Góð næring er mikilvæg til að ná fljótt góðum bata eftir skurðaðgerð. Vikuna fyrir aðgerð er gott að leggja áherslu á næringarríkan mat og auka próteininntöku með því að velja t.d. fisk, egg, magurt kjöt og mjólkurvörur. Mælt er með að borða grænmeti og ávexti daglega.

Hægt er að auka próteininntöku með jógúrt- og skyrdrykkjum, öðrum mjólkurdrykkjum eða sérstökum næringardrykkjum. Hægt er að blanda góða prótein- og næringarríka drykki eftir eigin smekk með því að nota t.d. skyr, jógúrt, sojamjólk og rjóma og blanda saman með ávöxtum og/eða ávaxtasafa.

Í apótekum fást tilbúnir næringardrykkir, starfsfólk þar getur veitt nánari leiðbeiningar.

Innritunarmiðstöð

Nokkrum dögum fyrir aðgerð mætir þú á innritunarmiðstöð til undirbúnings. Reikna má með að dvöl á innritunarmiðstöð sé 4-5 klst. Ef þú þarft aðstoð er æskilegt að einhver sé með þér allan tímann. Sjúklingar greiða eitt komugjald fyrir viðtöl á innritunarmiðstöð og síðan hlut sjúklings í hinum einstöku rannsóknum eftir gjaldskrá.

Taktu með á innritunarmiðstöð lyfjalista yfir öll lyf sem þú tekur ásamt upplýsingum um styrkleika og skammtastærðir. Mundu eftir kremum, augndropum og pústum.

Viðtöl og rannsóknir á innritunarmiðstöð

Hjúkrunarfræðingur, deildarlæknir, svæfingalæknir og bæklunarskurðlæknir fá hjá þér upplýsingar um heilsufar og líðan og veita upplýsingar um aðgerðina og deyfingu í aðgerð. Lyfin þín verða einnig skráð niður.

Afhent verður sótthreinsandi sápa.

Sjúkraþjálfari leiðbeinir þér með æfingar sem þú þarft að gera fyrir og eftir aðgerð.

Gefðu þér tíma til að spyrja þeirra spurninga sem hvíla á þér um undirbúning fyrir aðgerðina, aðgerðina sjálfa og meðferð eftir aðgerð.

Flestir fara í blóðprufur, röntgenmyndatöku og hjartalínurit. Frekari rannsóknir er stundum þörf. Ekki er nauðsynlegt að vera fastandi.

Sumir fara í undirbúningsrannsóknir annarsstaðar en á SAK en þurfa samt að koma á innritunarmiðstöð í viðtöl og fræðslu.

Upplýsingar um lyf

Ef þú ert á lyfjum vegna blóðþynningar þarf stundum að leita álits hjartalækis hvort breyta þurfi lyfjagjöf fyrir aðgerð. Það er því æskilegt að láta innritunarmiðstöð vita tímanlega ef þú ert á blóðþynningu því *mismunandi er eftir blóðþynningarlyfjum hve löngu fyrir aðgerð þarf að hætta á þeim.*

Síðustu vikuna fyrir aðgerðina ættir þú ekki að taka hjartamagnyl, bólgueyðandi verkjalyf eða gigtarlyf. Þér er einnig ráðlagt að hætta að nota náttúruæfni, til dæmis lýsi, omega fitusýrur, ginseng og fleira, viku fyrir aðgerð. Þessi lyf og náttúruæfni hafa áhrif á blóðið þannig að það er lengur að storkna.

Ef þú ert óviss um hvort þú þurfir að hætta að taka eitthvað lyf skaltu hafa samband við hjúkrunarfræðing á innritunarmiðstöð.

Kvöldið fyrir aðgerð

- Kvöldið fyrir aðgerð ferðu í sturtu heima og notar sótthreinsandi sápu sem þú færð á innritunarmiðstöð. Fjarlægðu skartgrip, naglalakk og farða.
- Mikilvægt er að fylgja reglum um föstu fyrir svæfingu og deyfingu til að draga úr hættu á fylgikvillum. Ekki má neyta fastrar fæðu í 6 klst. fyrir aðgerð.
- Gott er að drekka próteindrykk eða fá sér aukabita kvöldið fyrir aðgerð.
- Drekkja má tæra drykki þar til **tveimur** klst. fyrir aðgerð. Tær drykkur er t.d. vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Mikilvægt er að reykja ekki síðustu tvo tímana fyrir aðgerð og nota ekki tyggigúmmí.

Innlögn á skurðlækningardeild

Það sem þú þarft að hafa með þér við innlögn:

- Þægileg föt til að klæðast eftir aðgerðina, góða inniskó, tannbursta og snyrtivörur.
- Lyfin þín, þ.m.t. krem, augndropa og púst.

Innlögn

Þú mætir að morgni aðgerðardags á skurðlækningardeild og þar ferðu aftur í sturtu með sótthreinsandi sápu.

Hægt er að geyma verðmæti í læstum skáp í vaktherbergi deildarinnar.

SAK tekur ekki ábyrgð á munum sem eru geymdir annarsstaðar á deildinni.

Aðgerðin

Aðgerðin er gerð í svæfingu og einnig er axlarsvæðið deyft.

Þegar deyfingin er farin að virka er skurðsvæðið þvegið og undirbúið og svo hefst sjálf aðgerðin.

Aðgerðin stendur í um það bil 2 klst.

Eftir aðgerðina

Þegar aðgerðinni er lokið ert þú flutt(ur) á vöknun og þaðan inn á skurðlækningardeild.

Fylgst verður með hjartslætti, öndun, blóðþrýstingi, púls, hita, súrefnisþrýstingi í blóði, þvagnmagni í þvagnblöðru og almennri líðan þinni. Þú verður með æðalegg, vökva í æð og súrefni í nös.

Skurður framan á öxl er um 10 sentimetra langur og lokaður með heftum.

Þú skalt samdægurs bæði borða og drekka næringardrykki.

Daginn eftir aðgerðina

Sýklalyf í æð er gefið í fyrirbyggjandi tilgangi fyrsta sólarhringinn eftir aðgerð.

Röntgenmynd er tekin daginn eftir aðgerð til að skoða legu gerviliðsins.

Hreyfing og öndun

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata.

Fara má fram úr rúmi fljótlega eftir aðgerð en mikilvægt að hafa einhvern hjá sér í fyrsta skipti vegna hættu á svima og fylgja leiðbeiningum sjúkrahjálfa um hreyfingu.

Sjúkrahjálfun felst í:

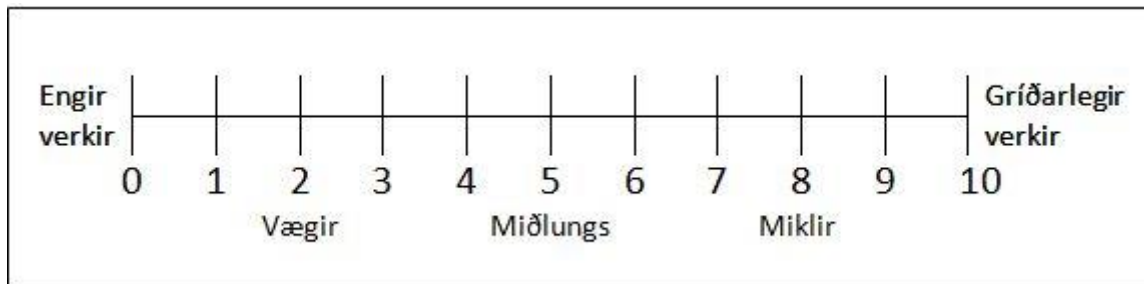
- Öndunar- og blóðrásarörvandi æfingum
- Liðkandi æfingum fyrir olnboga, úlnið og fingur
- Færniþjálfun (fara fram úr og upp í rúm, standa upp, setjast og ganga)

Vegna aðgerðarinnar eru mjúkvafir í kringum öxlina veikari til að byrja með og öxlin þarf að vera í kyrrstöðu fyrst eftir aðgerð. Handleggur er hafður í fatla sem þér verður útvegaður á sjúkrahúsinu, en mikilvægt er að hreyfa fingur, úlnið og olnboga reglulega til þess að þeir stirðni ekki. Gott er að hafa grisju í handakrika vegna svitamyndunar svo húðin haldist þurr.

Verkir og verkjameðferð

Best er að fyrirbyggja verki eins og hægt er en eðlilegt er að finna fyrir einhverjum sársauka við æfingar. Þú færð verkjalyf á ákveðnum tímum og að auki eru gefin viðbótar verkjalyf ef þörf krefur. Önnur úrræði sem geta dregið úr verkjum eru t.d. kælubakstrar, slökun og regluleg hreyfing.

Láttu starfsfólk vita ef verkjastilling er ekki nægjanleg. Góð verkjameðferð flýtir bata og er nauðsynleg til að geta gert æfingarnar vel. Til að meta hversu miklir verkirnir eru og hvort verkjalyfin virki vel notum við ákveðna aðferð, s.k. verkjakvarða. Þessi kvarði er á bilinu 0-10, þar sem 0 táknar enga verki og 10 mjög mikla eða óbærilega verki.



Þú metur og verður spurð/ur um verki nokkrum sinnum yfir daginn. Við notum eftirfarandi viðmið:

- *Í hvíld:* ef verkir fara yfir 3 á verkjakvarða þá þarftu að fá meiri verkjalyf.
- *Við hreyfingu:* ef verkir fara yfir 5 á verkjakvarða þá þarftu að fá meiri verkjalyf.

Útskrift

Útskrift er daginn eftir aðgerð.

Þeir sem telja sig þurfa aðstoð eftir útskrift þurfa að gera nauðsynlegar ráðstafanir fyrir innlögn.

Þú þarft að halda áfram að æfa sjálf(ur) skv. leiðbeiningum og borða næringarríkt fæði.

6 vikum eftir útskrift er þörf á áframhaldandi sjúkraþjálfun og því færð þú beiðni til sjúkraþjálfara. Þú sérð sjálf/ur um að velja þér sjúkraþjálfara og panta tíma.

Leiðbeiningar eftir útskrift

Hreyfing

Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar. Fylgja þarf leiðbeiningum sjúkraþjálfara um hreyfingu og halda áfram að gera æfingarnar sem kenndar voru á deildinni. Vegna aðgerðarinnar eru mjúkvafir í kring um öxlina veikari til að byrja með og öxlin þarf að vera í kyrrstöðu fyrst eftir aðgerðina. Þú átt að vera í fatla í um 6 vikur en muna að hreyfa fingur, úlnið og olnboga reglulega til þess að þeir liðir stirðni ekki.

Þú mátt fara í sjúkraþjálfun 6 vikum eftir aðgerð. Þú færð beiðni á sjúkrahúsinu en velur sjálf(ur) sjúkraþjálfara og pantar þér sjálf(ur) tíma.

Sturta

Óhætt er að fara í sturtu hvenær sem er, en ekki fara í baðkar fyrr en 10-14 dögum eftir að klemmur hafa verið fjarlægðar úr skurðsári og skurður er þurr og fullgróinn.

Preyta

Preyta er algengur fylgikvilli allra skurðaðgerða og eitt af því sem kemur fólki mest á óvart. Preytan getur varað í marga mánuði eftir aðgerð en minnkar smám saman og ætti að vera að mestu horfin eftir eitt ár frá aðgerð.

Eftir aðgerð skaltu leggjast reglulega yfir daginn og hvíla þig.

Skurðsár

- Umbúðir sem þú útskrifast með mega vera á sárinu þangað til heftin eru tekin, ef umbúðirnar halda svo lengi og eru þurrar.
- Ef þær halda ekki eða það vessar mikið í þær ættir þú að skipta um umbúðir, ráðlagt er að fá aðstoð á heilsugæslu sem metur þá útlit sárs í leiðinni.
- Hefti á að taka 2 vikum eftir aðgerð. Áður en þú ferð færðu tíma á sáramóttöku á bráðamóttöku SAK til að láta fjarlægja heftin/saumana ef með þarf. Búir þú utan Akureyrar er farið á viðkomandi heilsugæslustöð og þú pantar sjálfur tíma.

Ef aukinn roði, hiti, bólga, vessi og aukinn verkur á skurðsvæði koma fram hafðu þá samband við heimilislækni eða bráðamóttöku.

Næring

Mikilvægt er að halda áfram að nærast vel eftir að heim er komið. Til að flýta sáragræðslu er mikilvægt að velja sérstaklega prótein- og næringarríkan mat í eina til tvær vikur eftir aðgerð. Hér geta næringardrykkir líka komið að gagni.

Skortur á nauðsynlegum næringarefnum getur seinkað gróanda.

Verkir

- Taktu verkjalyf eftir þörfum. Dragðu úr notkun verkjalyfja þegar verkir minnka. Regluleg hreyfing dregur úr verkjum.
- Hægt er að nota kælubakstra í 15 - 20 mínútur í einu til að minnka verki.
- Verkjalyfjataka getur einnig orsakað hægðatregðu, því er æskilegt að huga vel að losandi fæði, t.d. sveskjum. Einnig er hægt að kaupa hægðalosandi lyf í lyfjaverslunum án lyfseðils, t.d. parafínolíu.

Þú þarft um alla framtíð

Að segja frá því að þú sért með gervilið ef þú ert að fara í skurðaðgerð eða stærri tannaðgerðir. Viðkomandi skurðlæknir/tannlæknir tekur þá afstöðu til þess hvort þú þurfir sýklalyfjameðferð í tengslum við þá aðgerð.

Ábendingar/erindi vegna þjónustu SAK

Sjúkrahúsið á Akureyri hefur það að markmiði að veita fyrirmyndarþjónustu og að notendur þjónustunnar séu sáttir og ánægðir með þá þjónustu sem þeir fá. Á heimasíðu sjúkrahússins, www.sak.is er hægt að senda inn ábendingar/athugasemdir/hrós vegna þjónustunnar. Ábendingahnappurinn er neðarlega á forsíðunni, í bláu stikunni þar sem stendur: **Ábendingar/erindi vegna þjónustu SAK**

Farið er með öll erindi sem trúnaðarmál. Þú mátt vænta svara frá framkvæmdastjóra lækninga og/eða viðeigandi aðilum ef svo ber við. Endurgjöf á það hvernig við stöndum okkur er mikilvægt til þess að styðja við stöðugar umbætur. Við tökum einnig glöð á móti hrósi og komum því áfram.

Gangi þér vel!

Innritunarmiðstöð	s. 463 0225	Símatími mán, mið og fös frá kl. 13-14.
Innritunarmiðstöð ritari	s. 463 0154	Símatími virka daga frá kl. 11-12
Ritarar bæklunarlækna	s. 463 0187	Símatími virka daga frá kl. 10-12

Útgefandi:
Skurðlækningadeild SAK
mars 2021

Ábyrgðamaður:
Forstöðuhjúkrunarfræðingur
skurðlækningadeildar SAK

Samþykkt af:
Forstöðulækni
bæklunarskurðlækninga SAK