

# Vejledning til operation for kronisk ustabil ankelled

Nikolaj Rindom. Solbjerg Klinik – Frederiksberg

## Generelt

Kronisk instabilitet i ankelledet er en tilstand, der medfører gentagende forstuvninger af leddet. Det er ofte ledbåndene på ydersiden af ankelledet der forstuvnes. Hvis ledstabiliserende fysioterapeutiske øvelser i løbet af 3 til 6 måneder ikke giver tilstrækkelig stabilitet i ankelledet, kan operation tilbydes.

## Før operationen

- Hent den medicin på apoteket, som du skal tage efter operationen. Der er sendt en recept til receptserveren på tablet Ibuprofen 400 mg. til de første 10 dage efter operationen.
- Hvis der er sår omkring ankelledet, vil operationen blive udsat til sårene er helet.
- Du må ikke være forkølet eller have feber op til operationen.
- Du skal være fastened, idet operationen foretages i fuld bedøvelse. Du må ikke spise noget 6 timer før operationen, men gerne drikke (saft, vand, the eller kaffe) indtil 2 timer før operationen. Du må dog ikke drikke mælkeprodukter.

## Operation

Operationen udføres i fuld bedøvelse. Ved operationen opstrammes eller rekonstrueres ankels sideledbånd og desuden foretages ofte en kikkertoperation af ankelledet. Sårene syes med tråd. Der anlægges en gips eller en bandage, som stabiliserer ankelledet.

## Efter operationen

- For at mindske smerter og hævelse i foden, skal du tage Ibuprofen 400 mg. 1 tablet 3 gange dagligt i 10 dage. Hvis du får mavesmerter, skal du stoppe med at tage Ibuprofen, idet de kan give mavesår. Hvis der er behov for yderligere smertestillende, må du supplere med tablet Pinex (Pamol, Panodil) 500 mg. 2 tabletter op til 4 gange dagligt.
- Hold foden højt, gerne over hjerteniveau, 4-8 dage efter operationen. Dette modvirker smerter og hævelse.
- Efter et døgn kommer du til bandagekontrol på klinikken.
- Hvis der kommer betændelsestegn i foden (rødme, øget varme, tiltagende ofte dunkende smerter eller feber) kontakt straks klinikken på **akut telefonen 50 58 20 32**, egen læge eller evt. skadestue.
- Hvis der kommer smerter og hævelse i lægmusklen, kan det være tegn på en blodprop og klinikken skal kontaktes.
- Efter 2 uger kommer du til trådfjernelse på klinikken.
- Bandagen skal du have på i 6 uger.
- Efter 6 uger opstartes fysioterapeutiske øvelser.
- Efter 3-4 måneder kan du genoptage løb.
- Efter 6-8 måneder kan du genoptage kontaktsport.

## Risiko ved operationen

Man kan få betændelse i foden efter operationen. Op til 5 % kan have smerter og sovende fornemmelser omkring sårene. I meget sjældne tilfælde ser man en blodprop i benet eller nerveskade i foden.

## Sygemelding og overfølsomhed

6-12 ugers sygemelding, alt efter erhverv. Du bedes oplyse klinikken om kendt overfølsomhed for medicin, bedøvelsesmidler og forbindsstoffer.