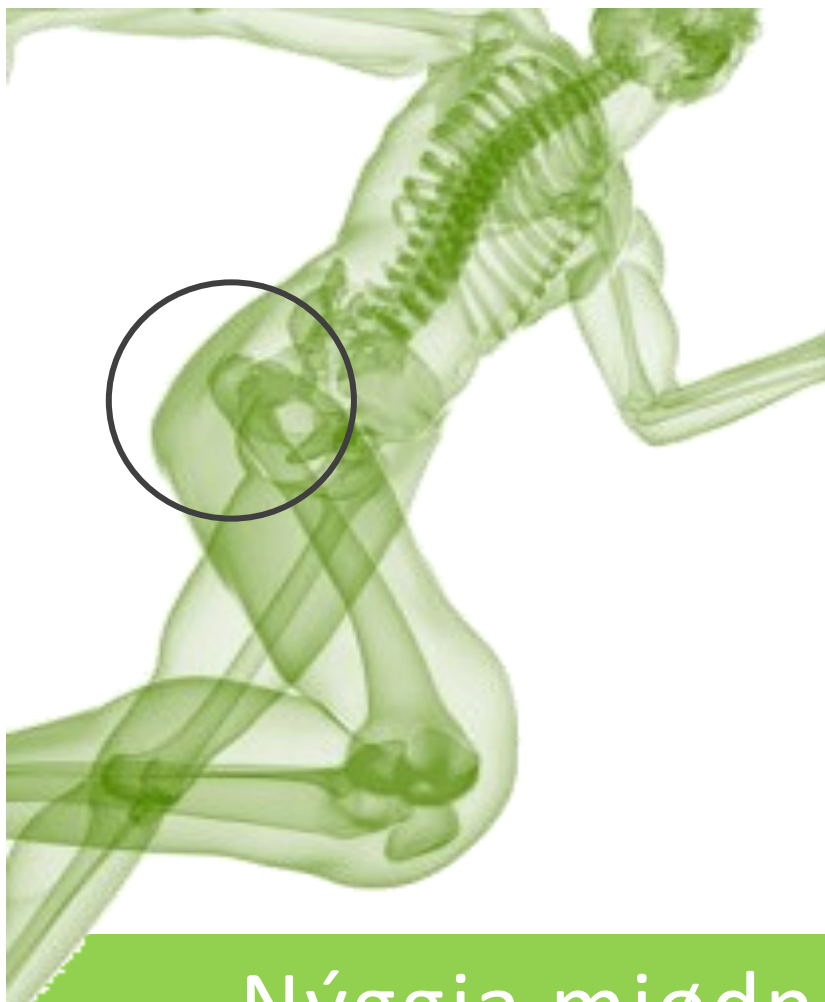




Landssjúkrahúsið



# Nýggja mjødn

Vegleiðing fyri, undir og eftir innlegging

## Innihaldsyvirlit

## síða

Nýggja mjødn.....	3
Journalupptøkudagin.....	4
Undan skurðviðgerðini.....	5
Fyrireiking til innlegging	
Innleggingardagin.....	6
Skurðviðgerðin	
Viðrakning.....	7
Eftir skurðviðgerðina	
Fyrsta til fimta dag .....	8
Møgulig hjáárin	
Aftaná útskriving.....	9
Heima aftur.....	10
Góð ráð	
Venjingar og góð ráð frá fysioterapideildini.....	11
Venjingar at gera dagliga.....	13
At ganga við høkjum.....	15
At ganga í trappum	

## Nýggja mjødn

Endamálið við hesum bóklingi er at geva tær eina vegleiðing um, hvussu tú skalt bera teg at fyri og eftir skurðviðgerð og undir innlegging, og hvør tín partur er, til tess at tryggja, at úrslitið gerst so gott sum møguligt.

Sjúklingar, sum hava pínu í mjødn vegna slitgikt, liðagikt, mjadnarbrot ella íborna mjadnarsjúku, hava í mong ár fingið hesa royndu skurðviðgerð

Tú fart bræv sendandi, har boðað verður frá, nær tú skalt møta til samrøðu og kanningar (journalupptøkudagur) í sambandi við skurðviðgerðina.



## Journalupptökudagin

Tú mætur kl. 08.30 á Fysioterapi-deildini (í kjallaranum í A-bygninginum) til vegleiðing um venjingar.

Síðani fert tú í Leiðbeiningina í forhøllini, at blíva skrásettur til Skurðambulatoriðið B3, har journalupptøka verður gjørd. Tú verður biðin at taka land við, sum skal gevast sjúkrarøktarfrøðingi á B3.



Leiðbeining í forhøll

4

Tú tosar við ein hjálparlækna, sum kannar teg. Oyðublaðið verður latið læknanum.

Somuleiðis tosar tú við ein sjúkrarøktarfrøðing um fyrireiking og kunning um innlegging, og mett verður um tørv á upphaldi á hvíldarheiminum Naina.

Starvsfólk vísa tær seingjardeildina G4.



G4

### Undan skurðviðgerðini er umráðandi:

- At tú ert virkin hvønn dag
- At tú etur heilsugóðan og proteinríkan kost
- At tú ikki roykir ella drekkur rúsdrekka
- At tenninar eru kannaðar hjá tannlækna fyri at tryggja, at tær eru í góðum standi, og at eingin fjaldur bruni er
- At húðin er heil, at tú ikki hevur sár
- At aðrar sjúkur, sum tú móguliga hevur, t.d. høgt blóðtrýst ella sukursjúka, eru væl reguleraðar

Hetta hevur týðning fyri lekingina, soleiðis at tú kemur fyri teg sum skjótast.

Fyri at fyrirbyggja blóðtøppi og bruna verður latið antibiotika og blóðtynnandi heilivágur.

### Fyrireiking til innlegging

- Tú skalt hava klæðir við, sum eru løtt at fara í og úr, t.d. joggingbuksur og góðar skógvar
- Mælt verður til, at prýðislutir og peningur eru eftir við hús
- Loyvt er at hava farteldu og fartelesfon. Tó skal hetta ikki verða til ampa fyri onnur
- Kvøldið fyri innleggingardagin skalt tú fara í bað
- Tú skalt ikki nýta neglalakk, húðkrem ella smyrsl

### Umráðandi:

**Tú skalt fasta frá midnátt, hvørki eta, drekka ella roykja.**

## Innleggingardaginn

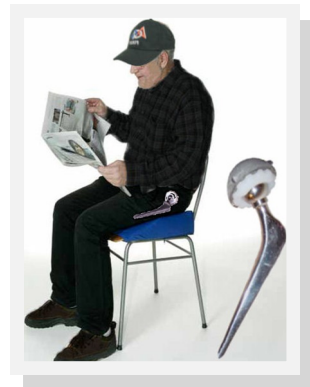
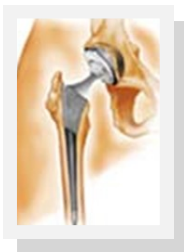
- Tú verður biðin um at mæta kl. 07.30 á G4, fastandi. Sig frá í Leiðbeiningini í forhøllini, at tú ert komin
- Á G4 verður tú móttikin og víst/-ur til rættis. Síðani verður tú fyrireikað/-ur til skurðviðgerðina
- Tú verður víst/-ur á eina stovu, fært klæðir og samleikaarmband
- Vanligt er, at skurðlæknin heilsar upp á teg á seingjardeildini ella á skurðgongini
- Portørur frá skurðgongini kemur eftir tær og koyrir teg á skurðgongina
- Tú fært eina venflon, t.e. ein plastnál, sum verður lögð inn í eina æðr og nýtt til at geva vætu og heilivág ígjøgnum
- Narkosu– og skurðlækni hava í samráð við tygum avgjørt á hvønn hátt tú skalt doyvast. Vanligasta doyvingin er spinaldoyving. Her fært tú eitt prik inn í ryggin. Doyvingin virkar frá nalvaleiðini og niður í bæði bein.

## Skurðviðgerðin

Mjadnaskál og mjadnarhøvd verða skift. Í flestu førum verður Exeter protesa nýtt, sum hevur mjadnarskál av polyethylen og lærbeinskomponent av stáli.

Protesan verður sett fóst við beinsementi.

Skurðviðgerðin varir uml. 2 tímar.



## Viðrakning

- Eftir skurðviðgerðina verður tú koyrd/-ur í viðrakning til eygleiðingar
- Í viðrakning liggja bæði menn, kvinnur og börn í sama rúmi. Forhang eru ímillum sengurnar. Sjúkrarøktarfrøðingur er inni á stovuni
- Sjúkrarøktarfrøðingur hyggur eftir blóðtrýsti, puls, andadrátti, bløðing, pínu, vamli og øðrum, og um neyðugt, verður heiluvágur givin
- Viðrakningartíðin kann vara frá einum til fleiri tímar
- Ikki er loyvt at fáa vitjan í viðrakning uttan undir serligum umstøðum



Skurðstovan



Viðrakningarstovan

## Eftir skurðviðgerðina

Tá ið tú kemur aftur á G4, verður skurðstaðið eftirhugt, og spurt verður, um tú hevur pínu. Blóðtrýst, puls, temperatur og súrevni verða mátað, og hetta verður gjørt javnan meðan tú ert innlagdur.

- Tú fært at eta og drekka
- Tú verður hjálpt/-ur upp at standa og at ganga á staðnum sama dag
- Tú fært heilivág eftir tøvri, meðan tú ert innlagdur

### Fyrsta til fimta dag

Innleggingartíðin er umleið 5 dagar.

- Tú fært hjálp til persónligt reinføri, og seinni hjálp eftir tøvri
- Tað er umráðandi, at tú sigur frá, um tú ikki føllir teg væl, t.d. hevur vaml ella pínu
- Fyrsta dag skalt tú ganga inni á stovuni og út á vesið. Sum frálíður gongur tú longri teinar
- Stórus dentur verður lagdur á, at tú situr uppi og etur, og er uppi mest møguligt
- Fysioterapeutur leiðbeinir og venur við tær dagliga
- Tú venur sjálvur dagliga
- Tú fært proteinríkan drykk dagliga
- Tú fært vegleiðing í nýtslu av hjálpartólum
- Røntgenmyndir verða tiknar 1. ella 2. dagin eftir skurðviðgerðina

### Møgulig hjáárin

Ofta hovnar skurðviðgjørda beinið. Tá hjálpir at skifta ímillum at ganga og at sita við beininum uppi og at hækka fótalagið í songini.

Um hetta ikki er nóg mikið fært tú stuðulssokk.

Um beinið gerst hovið og reytt, og tú hevur pínu, kann hetta vera tekin um bruna ella blóðtøpp í beininum. Set teg í samband við lækna, um so er.



Í summum færum kann mjódnin fara úr lið, og tí er umráðandi, at tú ert varin í rørslu sum fyriskrivað.

Í øðrum færum kann iskiasnervin skalast undir skurðviðgerðini. Hetta kann minka um kennisemi og kann geva droppfót. Hetta kemur tó sjálvdan fyri.

Tað kann koma fyri, at neyðugt er við innleggi í skónum, tí skurðviðgjørda beinið er vorið nakað longri. Hetta kannar skurðlæknin, tá tygum koma til eftirlit tríggjar mánaðar aftan á skurðviðgerð.

### Aftaná útskriving

Pentur skulu takast eftir 14 døgum. Bið um tíð hjá kommunulækna.

Hetta kann eisini gerast á hvíldarheiminum, um tú ert har.

Tú fært resept fyri pínulinnandi og blóðtynnandi heilivág.

Blóðtynnandi heilivágurin skal takast í 28 dagar.

Sjúkraváttan verður skrivað til tveir til tríggjar mánaðir, alt eftir starvi tínum.

Tú fært tíð í skurðambulatoriinum tríggjar mánaðir eftir skurðviðgerðina.

Um neyðugt, verður biðið um heimarøkt til tín.

Avtalað verður tíð til ambulanta fysioterapi, mjadnarhold. Vant verður mána- og mikudagar kl. 12:30.

Spurnarblað verður útlýggað fyri at meta um sjúklingagongdina.

Spurnarblaðið verður latið Landssjúkrahúsinum, tá tú kemur til tríggjar mánaðar kontroll.

Eru tú í iva um eitthvørt, tá tú ert komin heim, ert tú altíð vælkomn at ringja til læknaskrivaran hjá ortopedinum ella á ortopediska ambulatorið á B3.

## Heima aftur

Tú kanst rokna við at vera móð/-ur ta fyrstu tíðina eftir skurðviðgerðina, men sum frálíður fært tú tað betur.

Trygdareftirlitið, t.d. á flogvøllum, kann fara í gongd av metalinum í protesuni. Tú greiður frá, at tú ert skurðviðgjørð/-ur í mjødnini.

## Góð ráð

- Ger ikki ov nógv av, tá ið tú gongur ella venur
- Tær fyrstu seks vikurnar er best at sova á rygginum
- Hav altíð ein kodka ímillum knøini, um tú svevur á liðini, so beinini ikki krossast. Hetta er galdandi í trýggjar mánaðir
- Nýt skrákoddan í trýggjar mánaðir, tá tú situr, og eisini tá tú ert ferðandi í bili
- Tú skalt ikki sjálv/-ur koyra bil fyrstu seks vikurnar eftir skurðviðgerðina, og skal sita framman sum ferðandi.
- Um tú fært pínu í mjødnina, tá tú lyftur okkurt tungt, skalt tú lata vera
- Brúka stól við armstuðli, og brúka armstuðulin at styðja teg við, tá tú reisir teg upp ella setur teg niður
- Tú kanst súkkla eftir seks vikum. Tó eigur tú at hugsa um avmarkingar í rørslu
- Nýt tong at taka upp av gólvinum við
- Tú kanst byrja samlív aftur eftir førimuni
- Tú eigur at siga tannlækna og lækna frá, at tú hevur skift mjødn. Um illgruni er um bruna, metir kommunulæknin um viðgerð er neyðug

## Venjingar og góð ráð frá fysiöterapíeíldíni

Fyrstu 3 mánaðirnar er umráðandi, at tygum:

- **Ikki** boyggja skurðviðgjördu mjøðnina meira enn 90 stig
- **Ikki** sita við krosskastaðum beinum
- **Ikki** snara skurðviðgjörda beininum inná

**Tey bæði seinnu eru galdandi restina av lívinum**

Nøkur fyrivarni skulu takast, tá tú rørir og tyngir mjøðnina. Hetta fyri at tryggja, at mjøðnin ikki fer úr lið.



Úr song: skurðviðgjörda beinið fyrst. Ikki boyggja ov nógv í mjøðnini.



Hav ein kodka millum beinini, tá tú liggur á liðini



Soleiðis mást tú **ikki** sita



Soleiðis mást tú **ikki** gera



Nýtið skrákodka í bilinum.



Sitið nóg hægt.



Soleiðis tekur tú upp av gólvinum. Skurðviðgjörda beinið skal vera aftanfyri.

## Venjingar

Tað hevur stóran týdning, at tú kemur í gongd við venjingar beinanvegin aftan á skurðviðgerðina.

Hesa venjing skalt tú gera sama dag:



Bend føturnar upp og niður 10 ferðir um tíman

### Venjingar at gera dagliga

Meðan tú ert á sjúkrahúsinum kemur ein fysioterapeutur at hjálpa tær við venjingum. Hesar venjingar skulu gerast hvønn dag í 3 mánaðir, og tú økir sjálv/ur um talið.

Tú skalt arbeiða fram ímóti at gera venjingarnar 3 ferðir um dagin, hvørja venjing 10 ferðir. Ein gongutúrur afturat er gott, men kann ikki koma í staðin fyri venjingar.

### Liggjandi venjingar:



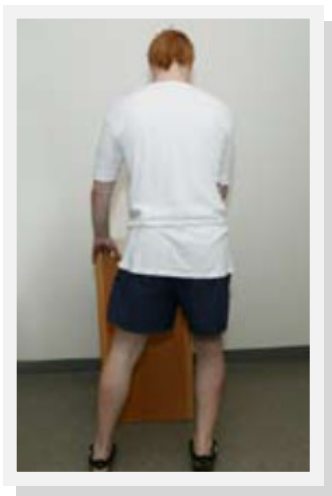
Boyggið og strekkið beinið 10 ferðir



Spennið knæsbótina og lyftið hælina upp 10 ferðir

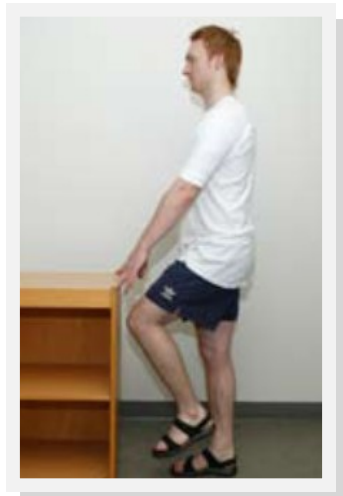


Boyggið bæði beinini, setið fótarnar í og lyftið rumpuna upp 10 ferðir

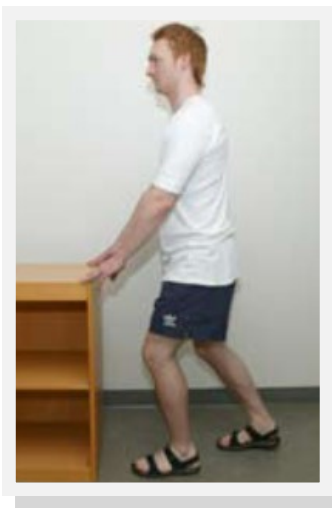


Í gleivstøðu:

Flyt vektina frá síðu til síðu og byggj beinið tú stendur á, eitt vet.

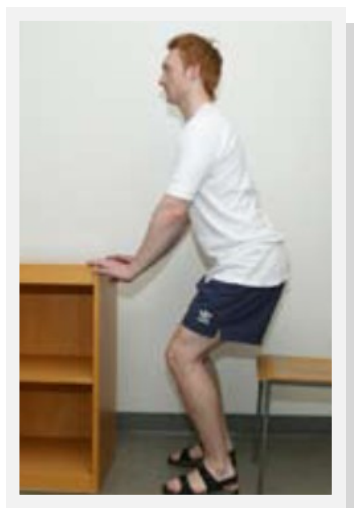


Lyft knæið á skurðviðgjörda beininum upp, í mesta lagið 90 stig í mjóðnini



Í gongustøðu:

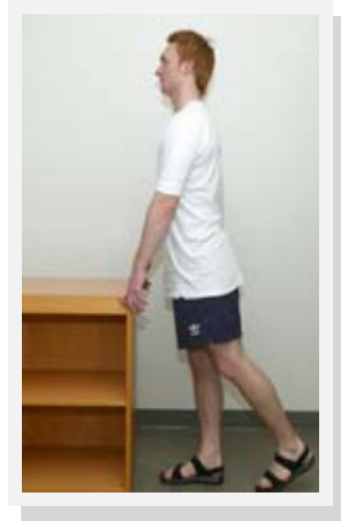
Flyt vektina aftur og fram. Skift bein.



Farið eitt sindur niður at húka, sum um tú skalt seta teg.



Lyftið skurðviðgjörda beinið til viks. Fóturinn skal peika beint fram.



Lyftið skurðviðgjörda beinið strekt aftureftir.

### At ganga við hækjum

Tað er pína ella gongulag, sum avger, um tú nýtir eina ella tvær hækjur. Tá ið tær bert nýtist eina, skal hækjan vera frískumegin.

### At ganga í trappum

Upp: Fyrst fríska beinið, síðani hækju og skurðviðgjörda beinið. Niður: Fyrst hækju, síðani skurðviðgjörda beinið og síðani fríska beinið.

Tá ið pína loyvir tí, kanst tú ganga vanligt í trappu.

Skurðsongjardeildin G4,  
lokal nr. 5004

Fysioterapideildin,  
telefontíð gerandisdagar millum kl. 08:00 og 14:00,  
lokal nr. 5791

Ortopedambulatoriið,  
Telefontíð er gerandisdagar millum kl. 10:30 og 13:30,  
lokal nr. 5406

Læknaskrivari,  
telefontíð gerandisdagar millum kl. 10:30 og 12:30,  
lokal nr. 5101/5123/5125

Venjingarmyndirnar eru tiknar frá Ortopædkirurgien, Region Nordjylland

Seinast dagført november 2020.



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.ls.fo](http://www.ls.fo)

