



Nýggja mjødn

Vegleiðing fyrir, undir og eftir innlegging



SJÚKRAHÚS
VERKIÐ

Innihaldsyvirlit	síða
Endamál við bóklinginum.....	3
Journalupptökudagin.....	4
Undan skurðviðgerðini.....	5
Fyrireiking til innlegging	
Innleggingardagin.....	6
Skurðviðgerðin	
Viðrakning.....	7
Eftir skurðviðgerðina	
Undir innleggjanini.....	8
Møgulig hjáárin	
Aftaná útskriving.....	9
Heima aftur.....	10
Góð ráð	
Venjingar og góð ráð frá fysioterapideildini.....	11
Venjingar at gera dagliga.....	13
Standandi venjingar.....	14

Nýggja mjødn

Endamálið við hesum bóklingi er at geva tygum eina vegleiðing um, hvussu tygum skulu bera tygum at fyri og eftir skurðviðgerð og undir innlegging, og hvør tygara partur er, til tess at tryggja, at úrslitið gerst so gott sum möguligt.

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

Tygum fáa bræv sendandi, har boðað verður frá, nær tygum skulu móta til samrøðu og kanningar (journalupptökudagur) í sambandi við skurðviðgerðina.



Journalupptökudagin

Tygum móta kl. 08.00 á Laboratoriinum at taka blóðroyndir (Útistova, bláur bygningur).



Útistova

Tú móttir síðani 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 Skurðambulatoriið B3, har journalupptöka verður gjörd.

Tú verður biðin at taka land við, sum skal gevast sjúkrarøktarfrøðingi á B3.



Leiðbeining í forhøll

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 möguliga hevur, t.d. høgt blóðtrýst ella sukursjúka, eru væl reguleraðar

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

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

5

Fyrireiking til innlegging

- Tú skalt hava klæðir við, sum eru lött at fara í og úr, t.d. joggingbuksur og góðar skógvær
- Mælt verður til, at prýðislutir og peningur eru eftir við hús
- Loyvt er at hava farteldu og fartelefon. 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.

Innleggingardagin

- Tú verður biðin um at móta kl. 07.30 á G4, fastandi. Sig frá í Leiðbeiningini í forhóllini, at tú ert komin
- Á G4 verður tú móttikin og vístur til rættis. Síðani verður tú fyrireikaður til skurðviðgerðina
- Tú verður vístur 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 avgjört á hvønn hátt tú skalt doyvast. Vanligasta doyvingin er spinaldoyving. Her fært tú eitt prik inn í ryggin. Doyvingin virkar frá nálvaleiðini og niður í bæði bein.

6

Skurðviðgerðin

Mjadnaskál og mjadnarhøvd verða skift. Í flestu fórum verður Exeter protesa nýtt, sum hevir mjadnarskál av polyethylen og lærbeins-komponent av stáli.

Protesan verður sett fóst við beinsementi.

Skurðviðgerðin varir uml. 2 tímar.



Viðrakning

- Eftir skurðviðgerðina verður tú koyrdur í viðrakning til eygleiðingar
- Í viðrakning liggja bæði menn, kinnur og börn í sama rúmi. Forhang eru ímillum sengurnar. Sjúkrarøktarfrøðingur er inni á stovuni
- Sjúkrarøktarfrøðingur hyggur eftir blóðtrýsti, pulsi, 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

7

Eftir skurðviðgerðina

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

- Tú fært at eta og drekka
- Tú verður hjálptur upp at standa og at ganga á staðnum sama dag
- Tú fært heilivág eftir tørvi, meðan tú ert innlagdur

Undir innleggjanini

Innleggingartíðin er 1-3 dagar.

- Tú fært hjálp til persónligt reinföri, og seinni hjálp eftir tørvi
- Tað er umráðandi, at tú sigur frá, um tú ikki fóllir 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
- Stórur dentur verður lagdur á, at tú situr uppi og etur, og er uppi mest möguligt
- Fysioterapeutur leiðbeinir og venur við tær dagliga
- Tú venur sjálvur dagliga
- Tú fært proteinríkan drykk dagliga
- Tú fært vegleiðing í nýtslu av hjálpartólum

Röntgenmyndir verða tiknar 1. ella 2. dagin eftir skurðviðgerðina

Mögulig hjáárin

Ofta hovnar skurðviðgjörda 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 sumnum fórum kann mjødnin fara úr lið, og tí er umráðandi, at tú ert varin í rørslu sum fyriskrivað.

Í þórum fórum 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 skurðviðgjörda beinið er vorið nakarð longri. Hetta kannar skurðlæknin, tá tygum koma til eftirlit tríggjar mánaðar aftan á skurðviðgerð.

Aftaná útskriving

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

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

Tú færst resept fyri pínulinnandi og blóð-tynnandi heilivág.

Blóðtynnandi heiluvágurin skal takast í 28 dagar.

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

Tú færst tíð í skurðambulatoriinum tríggjar mánaðir eftir skurðviðgerðina.

Um neyðugt, verður biðið um heimarøkt til tín.

Avtalað verður tíð til ambulanta fysioterapi, mjadnarhold.

Spurnarblað verður útflyggjað fyri at meta um sjúklingagongdina.

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

Eru tú í iva um eitthvört, tá tú ert komin heim, ert tú altíð vælkomin at ringja til læknaskrivarana hjá ortopedinum ella á ortopediska ambulatorið á B3.

Heima aftur

Tú kanst rokna við at vera móður ta fyrstu tíðina eftir skurðviðgerðina, men sum frálíður fært tú tað betur. Trygdareftirlitið, t.d. á flogvöllum, kann fara í gongd av metalinum í protesuni. Tú greiður frá, at tú ert skurðviðgjördur í knænum.

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 kodda ímillum knøini, um tú svevir á liðini, so beinini ikki krossast. Hetta er galldandi í 3 mánaðir
- Nýt skrákoddan í tríggjar mánaðir, ta tú situr, og eisini tá tú ert ferðandi í bili
- Tú skalt ikki sjálvur 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 reisur 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 gólvínunum við
- Tú kanst byrja samlív aftur eftir fórimuni
- 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 fysioterapideildini

Fyrstu 3 mánaðirnar er umráðandi, at tygum:

- Ikki boyggja skurðviðgjørdu mjødnina meira enn 90 stig
- Ikki sita við krosskastaðum beinum
- Ikki snara skurðviðgjørda beininum inná

Tey bæði seinnu eru galddandi restina av lívinum

Nøkur fyrivarni skulu takast, tá tú rørur og tyngir mjødnina. Hette fyri at tryggja, at mjødnin ikki fer úr lið.



11

Úr song: skurðviðgjørda
beinið fyrst. Ikki boyggja ov
nógv í mjødnini.

Hav ein kodda millum
beinini, tá tú liggur á liðini



Soleiðis mást tú ikki sita

Soleiðis mást tú ikki gera



Nýtið skrákodda í
bilinum.

Sitið nóg høgt.

Soleiðis tekur tú
upp av gólvínum.
Skurðviðgjørda
beinið skal vera
aftanfyri.

12

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

13



Spennið knæsbótina og lyftið hælin upp 10 ferðir



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



Í gleivstøðu:

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

Lyft knæið á
skurðviðgjørda beininum
upp, í mesta lagið 90 stig í
mjødnini

14



Í gongustøðu:

Flyt vektina aftur og fram.
Skift bein.

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



Lyftið skurðviðgjørda beinið til viks. Fóturin skal peika beint fram.



Lyftið skurðviðgjørda beinið strekt aftureftir.

Vit ynskja tær góða eydnu við nýggju mjødnini.

Blíðar heilsanir
Starvsfólk á Landssjúkrahúsinum

Skurðeildin, G4, lokal nr. 5004
Fysioterapideildin, lokal nr. 5791
Ortopedambulatoriið, lokal nr. 5406
Læknaskrivarí, telefontíð gerandisdagar millum kl. 10:30-
12:30, lokal nr. 5101/5123/5125.



SJÚKRAHÚS
VERKIÐ

tel 304500, www.ls.fo