

## Ankelskopi på grunn av impingment

**Hvilket inngrep er utført:** Du har nå fått utført en fremre ankelskopi på grunn av impingment. Det vil si at det er fjernet ekstrablen og bløtdeler fortil i ankelleddet ditt som har medført smerte på grunn av impingment (inneklekking).

**Smertestillende:** Ved avslutning av operasjonen er det satt lokalbedøvelse i leddet. Du får resept (elektronisk) på smertestillende i form av Paracet og tramadol. Det skal brukes på følgende måte:

- Paracet 500 mg. 1-2 tbl inntil 4 ggr daglig
- Tramadol 50 mg, 1 tbl inntil 3 ggr daglig. Denne tablett tar du dersom Paracet ikke er tilstrekkelig. OBS rød trekant og må ikke kombineres med bilkjøring.

**Etter operasjon:** De første 2-3 dager skal du det meste av dagen sitte med foten høyt. Dette reduserer smerte og hevelse. Deretter kan du ha foten mer og mer ned alt etter hva smertene tillater.

**Stell av sår:** Ytterst ligger det en kompresjonsbandasje for å redusere blødning. Dersom denne ikke føles for trang kan den tas av dagen etter operasjonen. Føles den for trang tar du den av før.

Bandasjen på såret skiftes dersom den blir våt eller det blør gjennom den. Er den tørr og ren kan den skiftes på med 4-5 dagers mellomrom. Det anbefales ikke å tilføre såret sårsalver/desinfiserende væsker o.l. Bandasjen brukes minst til sting er fjernet.

Ved tegn til infeksjon skal ortopedisk avdeling kontaktes. Tegn på infeksjon er en eller flere av følgende: økende rødme rundt såret, puss fra såret eller feber.

Etter 3 dager kan du dusje med bandasjen på. Etterpå tas bandasjen av, såret skal lufttørke og det legges på ny bandasje. Bading/svømming tidligst etter 4 uker.

**Belastning og bevegelse:** Du kan bevege ankelen umiddelbart og dette er viktig for å opprettholde bevegelse. De første 2 ukene kan du delbelaste. Det vil si at du kan ha vekt på foten, men ikke hele kroppstynghen (ca 15-20 kg) Du må dermed belaste sammen med krykker. Etter 2 uker kan du gradvis øke belastningen etter hva smertene tillater. Jogging og annen idrett kan du starte med etter 6 uker.

Det er i utgangspunktet ikke behov for fysioterapi, men dersom du føler at bevegelsen/balansen/styrken er dårlig kan du bestille time direkte hos ønsket fysioterapeut. Det er ikke behov for henvisning fra lege.

**Kontroll:** Du kalles inn til kontroll ved ortopedisk poliklinikk fortrinnsvis hos den som opererte deg 6 uker etter operasjonen. All videre oppfølging foregår ved Ortopedisk poliklinikk, SUS.

Du må bestille time hos fastlege for fjerning av sting to uker etter operasjonen.

**Rehabiliteringstid:** Det er viktig å ha tålmodighet. De fleste vil merke effekt innen 3-4 måneder.