

Operasjon av tennisalbue (epicondylitt)

Operasjonen utføres i narkose.

Epicondylitt er en smertetilstand i albuen som skyldes overbelastning av senefester. Årsaken antas å være monoton belastning over tid. Operasjonen består av en liten gjennomskjæring av senen ved muskelutspringet. Dermed oppnås en avlastning av vevet i området.

Etter operasjonen:

Smerter

Inngrepet gir varierende grad av smerte. Paracetamol tabletter er ofte tilstrekkelig som smertestillende, se pakningsvedlegget for dosering. Du får resept på sterkere medikamenter dersom det er indikasjon for det.

Vannlating

Påse at vannlatingen fungerer som normalt etter operasjonen. Ta kontakt med sykehuset dersom du ikke får latt vannet i løpet av ettermiddag/kveld.

Sår/hygiene

Det elastiske bindet på såret kan fjernes 3 dager etter operasjonen. Du kan da dusje. Dusj med bandasjen på, la såret lufttørke, legg på ny bandasje. Bytt bandasje hver gang du dusjer dersom den blir våt.

Dersom bandasjen er gjennomtrukket med blod før det er gått 3 dager, må den skiftes tidligere.

Dekk såret med bandasje til såret er grodd, ca. 2 uker.

Sting

- ☐ Såret er sydd med innvendige sting som forsvinner av seg selv etter ca. 2 uker.
- ☐ Såret er sydd med sting som kan fjernes hos din fastlege etter 12-14 dager.

Aktivitet

Hold den opererte armen høyt i hvile de første dagene. Ha gjerne armen på pute. Dette forebygger blødning, hevelse og smerter.

Utfør rolige knytte- og strekkebevegelser av fingrene 8 -10 ganger pr. time allerede dagen etter operasjonen. Du kan slutte med øvelsene når kraft og bevegelse er normalisert.



trygghet når du trenger det mest

Unngå tyngre belastning i den opererte armen de første 3-4 ukene etter operasjonen. Du kan ellers bevege armen fritt.
Behovet for sykemelding vurderes i forhold til det aktuelle inngrep og type arbeid.

Kontakt sykehuset dersom:

- du får symptomer på infeksjon. Symptomer vil være økende smerter, rødhet, varme, hevelse og sekresjon fra såret.
- du får temperatur over 38 grader.
- du får blødning fra såret som ikke lar seg stoppe ved å holde armen høyt og utøve et fast trykk over blødningsstedet i 10 min.

Kontakt

Sørlandet sykehus Arendal: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 37 07 56 51. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring sykehuset på telefon 906 10 600 og spør etter vakthavende ortoped.

Sørlandet sykehus Kristiansand: Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 15.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål etter dette, som ikke kan vente til neste dag, ring Akuttmottak på telefon 38 07 34 21 eller kontakt din lokale legevakt.

Sørlandet sykehus Flekkefjord: Kan kontaktes mandag til fredag mellom kl. 10.00 og 18.00 på telefon 38 32 97 18. Etter klokka 18.00 kontakt telefon 38 32 72 90.

Kontroll

- ☐ Det er ikke avtalt kontroll etter operasjonen
- ☐ Det er planlagt kontroll om:
Du får time tilsendt digitalt eller i posten.

trygghet når du trenger det mest