

# A Web-program and an Action Guide for patients with anterior cruciate ligament injuries

Lone Frandsen Specialist nurse ND, Hanne Mainz Clinical Nurse specialist Cand.Scient.san. PhD.  
Martin Lind MD. Professor PhD., Peter Faunø MD Sector chief.  
Sports Traumatology, Orthopedic Department, Aarhus University Hospital, Denmark

## Aim

- To investigate whether a web-program can replace a preoperative information meeting for ALC injured patients
- To develop and evaluate an Action Guide to assess and address patient's post-operative concerns and problems

## Background

- Comprehensive preoperative information is important to ensure that ACL patients are able to observe and respond to symptoms after discharge.
- Information meetings can be problematic due to absence from school/work and too much compressed information.
- Further, many patients were concerned after surgery and felt they were left alone with their problems.

## Methods

- A Web-program with the pre-operative information was created, and 93 patients were allowed to choose between participating in the pre-operative information meeting or to be informed only by the Web-program.
- An "Action Guide" was created based on the patients' experienced problems and 76 patients participated in a survey before and after implementation of the Action Guide.

## Webbaseret information

Skade på forreste korsbånd: Behandling med operation



**midt** regionmidtjylland

**Korsbånd-forside**

**Før operationen**  
6 timer før dit mødetidspunkt må du ikke:  
• Spise  
• Drikke mælkeprodukter, bær eller citrusfrugt  
Det kan være en god idé at drikke væsker med sukker i. Det vil hjælpe dig på det rette humør efter operationen.

**Operationen**  
Indtil 2 timer før dit mødetidspunkt må du gerne:  
• Spise, drikke, tage bad, og tage din medicin  
Det kan være en god idé at drikke væsker med sukker i. Det vil hjælpe dig på det rette humør efter operationen.

**Efter operationen**  
De sidste 2 timer før dit mødetidspunkt må du ikke:  
• Spise, drikke, tage bad, og tage din medicin  
Hvis du ikke har overhøret lægen, skal operationen aflyttes.

Overlægen forklarer:

– Gode råd til at håndtere den psykiske påvirkning

1) Vær ærlig  
Vær ærlig og åben om, hvordan du har det. Er du frustreret eller trist, så sig det. Langt de fleste idrætsudøvere kender det fra sig selv og vil forstå dig. Vær ærlig over for dig selv og erkend, at du har det skidt, i stedet for at lade som om alt er fint.

2) Giv plads til tristheden  
Giv dig selv plads til at være ked af det og frustreret. Det er naturlige reaktioner. Find tid og rum til alle dine følelser. Ellers popper de op på upassende tidspunkter. Øv dig også i at lægge sorg, vrede og angst til side, når du er på arbejde eller sammen med familie og venner.

3) Accepter dine følelser

– Læg ippsove til smertebehandling efter operationen

– Kontakt os inden operationsdagen hvis:  
• Sygemelding  
• Hvornår må jeg hjem? – Tidshorisont

– Patientfortællinger om skade, operation og genoptræning

## Handleguide til korsbåndsoopererede patienter

Hvad betyder GRØN GUL RØD	GRØN Det er normalt, og du følger anvisningerne på korsbåndsprogrammet.	GUL Du kan gå på korsbåndsprogrammet på hjemmesiden, læse om problemet og anvisningerne og selv håndtere problemet.	RØD Det kan være alvorligt, så du skal vurderes i Idrætssklinikken Efter kl.15 og i weekend kontaktes vagtlægen 70113131
Smerter	Det første døgn vil dit ben være følelsesløs og nervedbuden. Når du kan begynde at mærke dit ben igen og har taget den anbefalede smertebehandling har du i aktivitet moderate smerter (3-4 på smerteskalaen) og i hvile lidt ondt (1-2 på smerteskalaen)	Hvis du ved aktivitet har mange smerter i knæet (mere end 5-6 på smerteskalaen) skal du supplere smertebehandling med tablet morfin 10 mg, indtil smerterne aftager og er nede på 3-4 på smerteskalaen. Vær opmærksom på at nedsætte dit aktivitetsniveau.	Hvis smerterne er kraftige og konstante, selvom du gentagne gange har suppleret smertebehandling med tablet morfin, og har holdt dig i ro, og du stadig scorer mere end 6-7. Du kan ikke lave dine øvelser og/eller smerterne og har svært ved at sove om natten. Kontakt narkoselægen på 78469658 (9.00-14.30)
Hævelse og blå mærker	I forbindelse med operationen kan der opstå en blødning, så dit knæ vil hæve op. Denne blødning trækker ud i huden, så du kan få blå mærker både foran og bagpå benet. Blødningen kan medføre smerter ned i underbenet. Det hjælper at ligge med benet over hjerte højde og starte isbehandling straks efter hjemkomsten.	Hvis hævelsen tiltager eller ikke aftager i løbet af de første 14 dage, så kan det være nødvendigt at fortsætte med og evt. øge din smertebehandling til hævelsen aftager, så du kan bevæge knæet. Hvis hele underbenet er hævet, kan det hjælpe med en kompressionsstrømpe og holde benet højt. Hvis det er svært at gå rundt, skal du lave venepumpe-øvelser mange gange dagligt for at styrke kredsløbet i benet.	Hvis hævelsen udvikler sig, det smertestillende ikke virker, dit underben er varmt, hævet og spændt, og du ikke kan støtte på benet - Kontakt sygeplejersken på 51732735
Såret/plaster	Dagen efter operationen fjerner du forbindingen og sætter vandfaste plastre over sårene. Det er normalt, at det kan sive lidt fra såret det første døgn. Hvis plasteret ellers er tørt, skal det ikke skiftes.	Hvis såret siver med blod, så plastrer er helt våde, skal du skifte plastre. Det kan være en fordel at lægge en komprimerende forbindelse på, indtil svingningen opstår.	Hvis det siver med pus/betændelse (gult og uigennemsigtigt), eller hvis dele af såret er sprunget op, og det væsker eller bløder, så plasteret bløder igennem - Kontakt sygeplejersken på 51732735
Forstoppelse	Du har afføring, men ikke så ofte som du plejer. Du spiser fiberrig kost og drikker ca. 2 l.	Hvis du ikke har haft afføring i flere dage, og føler dig påvirket af det med oppustethed, ...	Hvis du tager flere forskellige afføringsmidler, men din mave er gået helt i stå, og du er ...

## Results

- Following the implementation of the Web-program, the number of patients participating in the information meeting was reduced by 89%.
- The number of telephone calls from post-operative patients decreased by 34% after implementation of the Action Guide.

## Conclusion

Most patients with anterior cruciate ligament injuries prefer information from a Web-program instead of a pre-operative information meeting. An Action Guide can help the patients to assess and address their post-operative concerns and problems, which again can reduce telephone calls to the clinic.