

## Smertebehandling for voksne etter tonsille/mandel-operasjon

**Det er viktig at du tar smertestillende medikamenter regelmessig etter legens forordning slik at du er godt smertelindret og unngår smertetopper.**

De smertestillende tablettene virker best når de tas samtidig. En må regne med at en trenger smertestillende 7 -14 dager etter inngrepet.

### Anbefalt smertebehandling du starter med når du kommer hjem:

- Paracet og Arcoxia bør du ta fast:

Paracet 1 gram (2 tabletter a 500 mg) tas opptil 4 ganger i døgnet (hver 4-6 time).

Arcoxia 90 mg (1 tablett) tas en gang i døgnet om morgenen sammen med første dose Paracet.

Hvis du fremdeles ikke oppnår nok smertelindring kan du i tillegg ta:

- Tramadol 50 mg (1-2 kapsler) opptil 4 ganger i døgnet. Tas samtidig med Paracet.

### Smertebehandlingsskjema:

		Morgen	Midt på dagen	Etter-middag	Kveld/Natt
Fast	Paracetamol 1 gram x 4 (1 gram: 2 tbl. a 500 mg)	X	X	X	x
Fast	Arcoxia 90 mg x 1	X			
Ved behov	Tramadol 50 mg x 3 (4)	X	X	X	(x)

Se neste side for viktig informasjon

## Viktig informasjon om smertebehandlingen

- Det er veldig viktig at du tar det helt med ro det første døgnet slik at sårene i halsen lukker seg
- Det gjør vanligvis vondt i halsen 1-2 uker etter operasjonen
  - Det er normalt at smerten øker etter 3–7 dager, for senere å avta. Dette er en normal del av sårtilhelingen
  - Smerten er som oftest verst på morgenen, ta derfor smertestillende med en gang du våkner
  - Ubehag i tungen kan forekomme de første dagene etter operasjonen da tungen presses ned under operasjonen. Ubehaget lindres ved å bevege på tungen, for eksempel ved å spise og drikke
  - Øreverk kan forekomme uten at det er en øreinfeksjon. Dette lindres av smertestillende du tar mot halssmertene, og det kan også virke lindrende å tygge tyggegummi
- Det er viktig å komme i gang med å spise og drikke som normalt
  - Drikk rikelig med væske (kald/lunken), og unngå syreholdige drikker som ofte svir.
  - Å spise is/suge på isbit kan virke smertelindrende
  - Planlegg måltidene, og spis ca. 30–60 minutter etter at du har tatt smertestillende
  - Begynn med flytende og findelt/moset kost som er lettere å svelge (silte supper, yoghurt, vaniljeis, brød uten skorpe etc.)
  - Unngå varm mat, sterk krydret mat og mat som kan rive i halsen de første dagene (knekkebrød etc.)
- Noen føler det er lettere å sove med hodet høyt, det kan redusere hevelsen og dermed lindre smerten
- Hvitt belegg på sårflatene i halsen er en normal del av sårtilhelingen

**Lykke til og god bedring!**