

Vem kan hjälpa mig när jag pajat knät på matchen?

Hjälp – vad ska jag göra när jag skadat mig på matchen? Is eller högläge, eller kanske bägge? När ska jag söka vård och vem ska jag gå till? I detta avsnitt träffar Maja och Ville Marie Leksell som är ortoped på Astrid Lindgrens Barnsjukhus vid Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Marie förklarar för oss vad en ortoped egentligen gör och hur deras verktyg ser ut. (Spoiler! De liknar utrustningen i en snickarbod). Marie förklarar vad man ska göra när man har skadat sig, när man behöver söka vård och när man kan vänta lite. Maja och Ville berättar om sina egna skador och får en massa bra svar på hur man ska göra när man råkar ut för vanliga idrottsskador som brutna ben, leder ur led och käftsmällor på musklerna.

Maja:

Hej och välkommen till Narkoswebbens podd. Idag är det jag, Maja, som ska podda och jag har med mig...

Ville:

...Ville...

Maja:

...och vi har med oss en gäst som heter...

Marie:

...Marie Leksell.

Maja:

Och Marie, skulle du vilja berätta lite om dig själv och vad du jobbar med?

Marie:

Ja. Jag är ortoped och har jobbat som ortoped i nästan 15 år. Vet ni vad en ortoped är?

Ville:

Alltså, jag har inte riktigt någon aning alls.

Maja:

Jag tänker någon som drar i axlar, knackar lite i knän och höfter, typ.

Marie:

Ja! Så kan man säga. Det har med muskler, ben, leder, allting som har att göra med det som man kallar för rörelseapparaten att göra. Alltså, det man behöver använda för att röra sig. Så det handlar mycket om ben och axlar och knän, precis som du säger.

Maja:

Mm. Jag tänkte såhär, vad är de vanligaste skadorna du får in? Som...

Marie:

Det beror ju på, då. I början så jobbade jag med bara vuxna, och sedan har jag jobbat med bara barn, i princip. Sedan brukar man tänka på om det är en akut skada, det vill säga om det uppkommer när man skadar sig, eller om det är någonting som man har problem med en längre tid. Nu på våren är det ju jättevänligt med frakturer, alltså att man bryter sig, det är samma som att man får en spricka eller att benet går av. Det är ju många som tänker att en spricka inte är lika allvarligt som att bryta sig, men det är faktiskt samma sak.

Maja:

Okej.

Marie:

Och nu på våren så tar man fram sina studs mattor, man tar fram sina cyklar, man har sparkcykel, och så ramlar man och slår sig. Och då får vi jättemånga patienter som har brutit framförallt armbågar, handleder, men också ben, underben.

Maja:

Ville, har du brutit något någon gång?

Ville:

Jag har fått en spricka i mitt ben...

Maja:

Aj...

Ville:

...som var ganska stor, när jag körde judo på tävling.

Marie:

Jaha, gjorde det ont?

Ville:

Det gjorde ganska ont, jag hade inte brutit någonting innan, så jag visste inte riktigt hur det kändes, och det var inte någonting man vill göra igen, liksom.

Marie:

Nej, men förstod du att du hade brutit dig, eller du bara...?

Ville:

Ja, jag hörde ju hur det spräckte, såhär... Han landade med båda sina knän rakt på mitt ben när det låg, typ, såhär, snurrat.

Marie:

Oj oj oj...

Ville:

Så det var inte jätteskönt. Så han hoppade där och sen så [knäck-ljud], så hörde jag det knäcka.

Marie:

Usch! [skrattar lite]

Maja:

Aj!

Ville:

Sedan så blev man, såhär, mest rädd i starten... eller när man hör det först. Så man börjar bara skrika typ direkt.

Maja:

Mm. Men det kan jag ju förstå. Jag har bara... ja, men jag har väl fått, såhär, sprickor i tårna, för jag spelar fotboll. Så det är många stämplingar, och sedan så stod jag i mål och min pappa sköt en boll när jag inte riktigt var beredd, så det slutade med en spricka i fingret. Men min pappa tyckte att jag var en träkmåns och sa: "Nu står du i mål!" Och sedan så sa jag bara, typ, en vecka senare: "Alltså, det gör fortfarande ont, vi måste söka vård!", men pappa bara: "Nej, nej, nej, nej, det här är bara larvigt. Nu får du sluta larva dig." Och jag bara: "Okej... [suckar]." Och sedan så, typ, en månad efter så gjorde det fortfarande ont, och då hade jag ju fått en bulle på mitt finger, och då sökte jag och mamma vård för att pappa vägrade söka vård med mig, och då sa ju de att: "Du kom in lite för sent, så vi kan inte göra någonting. Alltså, vi kan ju, typ, gipsa men det är inte säkert att det hjälper." Då skulle jag på semester. Så då sa jag: "Nej, nej, nej, nej, nu är det försent." Men jag tänker såhär, när bör man söka vård egentligen? Typ om man, ja men vi säger att man stukar foten, ska man söka vård direkt eller vad gör man, liksom, när det händer?

Marie:

Jag tänker att om man gör illa sig så är det väl en bra idé att avvakta lite grann om det inte är så uppenbart att... foten står åt andra hållet eller att det är jättekrokigt eller sprutar blod, då måste man ju självklart åka in direkt till sjukhuset, men är det så att man har ont, men det ser ändå okej ut, då skulle jag rekommendera att man sätter den delen man har skadat i högläge, och då ska man tänka att det ska vara i höjd ovanför hjärtat, man kan tänka att man har som en liten droppe eller en liten boll på, till exempel, foten eller armen och så ska det kunna rulla tillbaka till hjärtat, då är det högläge. Sedan kan det vara skönt att ha lite kallt is på, är man på fotbollsplanen så brukar det ju inte finnas is men det brukar finnas lite såna här kylförband och liknande.

Maja:

Ja, vi brukar ha kylspray och såhär, såna påsar som man spräcker eller vad man säger.

Marie:

Precis. Och det kan göra så att man lindrar svullnaden lite grann. Sedan kan det också vara skönt att linda det man har skadat. Men ett tips är att avvakta lite, se om man kan röra den här kroppsdel, se om man kan gå på den, för ibland så är det ju också så att chocken och oron gör att man får... att man blir jätterädd och orolig.

Ville:

Ja.

Marie:

Känner du igen det, Ville?

Ville:

Ja, det var exakt så jag kände. Och sen så, vad heter det, de tog ju av mig gipset ganska tidigt, så jag vågade inte... Hela veckan när jag hade tagit av gipset för första gången så vågade jag knappt gå på den alls.

Marie:

Nej. Så att är det så att det inte är uppenbart att det är... jättemycket blod eller så, då tycker jag att man kan vänta lite. Jag har faktiskt en liten rolig historia om det, och det var min dotter som var på ridläger och skadade tummen, och då sa ledarna, där på ridlägret, att: "Ja, men vi måste ringa dina föräldrar" men då var hon så rädd att hon inte skulle få vara kvar på ridlägret så hon vägrade berätta, så hon red... fortsatte rida och red riddävlings med bruten tumme.

Maja:

Aj...

[alla skrattar]

Maja:

Så kan man också göra...

Marie:

Ja.

Maja:

Ja... hade du tillåtit det om du hade vetat om det, då?

Marie:

Jo, men jag hade nog det. Alltså, jag är ju... det är ju också... jag tror att det är ganska jobbigt

att växa upp med en mamma som är ortoped, för att jag är lite som din pappa, jag tänker att det inte är någon fara...

Maja:

Ja.

Marie:

...så att min dotter har ju då brutit flera saker och vi har gått och väntat några dagar och väntat på att det ska gå över. Men det har blivit bra, det är oftast ingen fara.

Maja:

Ja, nej, jaha... Ville, har du träffat en ortoped?

Ville:

Ja, jag har ju träffat, då, när jag var och kollade mitt ben. Jag har gjort röntgen ett par gånger och haft en MR, och då... och så har jag också, såhär, haft någon som kommit och pillat på mitt ben lite och såhär [skrattar] och då så tror jag att jag träffade på en ortoped.

Marie:

Var du rädd?

Ville:

Nej, inte speciellt rädd. Jag ville bara, såhär, veta hur det var med mitt ben, om jag kunde börja gå på det normalt, och så.

Marie:

Mm.

Maja:

Ja, jag har också träffat en ortoped, eller... flera. Jag höll på för att, ja, jag hade problem med mina... ja, men knän, fötter och så. Fotbollsspelare... så vi träffade då, typ, tre olika, gav mig olika diagnoser, ganska irriterande, sedan träffade vi en som hette Lennart, som är på något, såhär, barn... som är barnspecialist, liksom, på det där. Och jag kom in genom rummet, så satte jag mig ner. Han sa: "Ta av dig strumporna". Jag frågade: Varför då? Han sa: "Gör bara som jag säger". Så jag tog av mig strumporna, och så kände han på mina hälar och bara: "Du har för korta hälsenor." Jag bara: "Ehh... va?" Han bara: "Ja, du använder inte din häl." Jag bara: "Okej...", och då hade jag, liksom, hållt på med de här problemen i, typ, två, tre år, så kom jag till honom, han säger det på fem minuter, bokar in mig på en operationstid på typ tio minuter. Då undrar man såhär, jaha... så kan man också göra. [skrattar]

Marie:

Mm. Blev det bra?

Maja:

Ja, eller, alltså, grejen är att jag var väl... jag var tolv så jag kanske inte var... bäst på rehab, men äh, själva operationen gick bra och nu kan jag ju, liksom, stå på hälarna utan att det gör ont, så det är jag nöjd med.

Marie:

Vad bra, jättebra.

Maja:

Ja, men som sagt, du är ju ortoped. Alltså, för att, typ, jag ser ju, typ, att ni har, såhär, mycket grövre verktyg och ni drar och det är tungt och så, och jag tänker typ er verktygslåda som i nån jävla snickerboa, alltså jag tänker mig... för jag har hört att det finns såg och hammare och typ såhär spik och plattor och sånt. Alltså, jag ser verkligen framför mig en sån här fogsvans, alltså är det typ en fogsvans eller är den mindre?

Marie:

Alltså, om man säger, om vi börjar från första frågan så är det ju så att långt tillbaka i tiden så var det ju bara män som var ortopeder, och när jag började som ortoped så var ju också de flesta ortopeder män, och det har varit en tradition eftersom det har varit en... vad ska man säga... ett hantverksyrke. Det tar tid att bli en bra ortoped, för du måste träna på att operera, du måste göra en operation många gånger innan du är bra på det. Sedan kan jag förstå att det ser ut som en snickerboa, för vi använder borrh, såg, hammare, skruvar, vi använder speciella skruvar beroende på vad det är för ben, vi har olika trådar, och på vuxna använder man ju till och med cement ibland, för att få fast vissa material.

Ville:

Hur använder ni cement då?

Marie:

Till exempel, på vuxna som ska få en höftprotes, om man har en höftled som är utsliten så behöver man något som heter en höftprotes, och en höftprotes är en konstgjord led, och ibland för att sätta fast den så använder du medicinskt cement.

Ville:

Oj...

Marie:

Det är ju inte riktigt cement som byggarna använder. Men det påminner lite!

Ville:

Jag tänker, såhär, en bil som ska lägga på gatan!

Marie:

Ja! [skrattar] Ja, ja, ja, men det är lite så, och då så använder vi det för att få fast det som du behöver sätta fast.

Ville:

Mm.

Marie:

Det blir stenhårt.

Maja:

Ja, min pappa gjorde ju en, såhär, höftkuleoperation. Hans höftkula var, såhär, utsliten...

Marie:

Ja.

Maja:

...och han sa det. Alltså han... jag vet inte om han blev sövd eller så, men han sa ju det: "Jag kände fan hur hela min kropp flyttades när de bankade" och jag bara: "Okej... ja, jag vill inte göra något sånt." Jag blev typ lite rädd för, såhär, ortoped, jag bara: "Men herregud..."

Marie:

Men förmodligen var han inte sövd utan hade en ryggbedövning.

Maja:

Ja, jag tror det, ja.

Marie:

Och det gör att man... man brukar få ett par hörlurar och så brukar man få lite musik och lite lugnande, och sen så är man vaken men man känner ingenting.

Maja:

Men, alltså, är det läskigt? Tycker du att det är läskigt att stå och knacka och såga och borra i en annan människa? Jag menar det är ändå en annan människa, det är ingen träbit som du bara kan slänga och ta en ny.

Marie:

Nej... inte nu längre, men när jag började. Jag kommer ihåg första gången jag var i en operationssal under läkarutbildningen. Då blev jag alltid yr och det kändes som att jag skulle svimma, och då tänkte jag: "Jag kommer aldrig kunna klara det här" och sedan vänjer man sig. Man tränar, första gångerna man gör en operation är det ju superläskigt och man är rädd att man ska göra fel, man är rädd att man ska såga fel eller borra fel, men man är ju nästan aldrig ensam i en operationssal, så man har ju stöd och hjälp, både kanske från en annan ortoped och

en operationssköterska. Men visst var det läskigt i början, och det kan fortfarande vara läskigt ibland, men inte på samma sätt, man vänjer sig.

Maja:

Ja, men vad är det... nu har vi tagit det läskiga, vad är det roligaste då?

Marie:

Det roligaste är att det ofta går ganska snabbt, det händer mycket grejer, man får göra saker. Som ortoped så gäller det ju att snabbt ställa diagnos och åtgärda det, det gillar jag. Ofta när man går på akutmottagningen så kommer det in patienter som har skador, man röntgar, man ser, finns det en fraktur eller inte? Är det här någonting som behöver opereras? Och så åtgärdar man det. Det är snabba puckar och snabba beslut, det tycker jag är superkul.

Ville:

Men när du gör... är det enda du gör, såhär, operationer hela tiden eller gör du något paperwork eller något sånt?

Marie:

[skrattar] Nej... det är inte alls bara operationer, utan vi träffar ju även de patienterna som vi pratade om, som har haft problem en längre tid, och inom ortopedin finns det alla möjliga olika patientgrupper. Sen är det de patienterna som ligger på avdelningen, ligger inlagda, de ska man ta hand om. Och de som kommer på mottagningsbesök. Men sen är det ju så att i jämförelse med, till exempel, de som är... håller på med hjärtan, hjärtläkare, så har vi ett annat typ av arbetssätt, alltså vi jobbar mer... ja, till exempel i operationssalar, eller med händerna.

Maja:

Ja, så skulle du säga att det är mer fysiskt arbete?

Marie:

Ja, precis.

Maja:

Så det kan vara så här, man kommer svettig ut ur operationssalen?

Marie:

Ja, oftast! Oftast, men det som är också är att man har speciella röntgenförkläden, eftersom vi använder röntgenstrålning under operationen för att se hur vi faktiskt sätter skruvarna, eller sågar... och då måste man ha speciella förkläden för att skydda inre organen från röntgenstrålning, och det blir supervarmt och svettigt.

Ville:

Mm.

Maja:

Så det är som att springa, typ, ett maraton när man går ut eller?

Marie:

[skrattar] Det är väldigt varmt, och ofta måste man be om att få lite vatten med ett sugrör eller någonting, bara för att det är så varmt.

Ville:

Men varför valde du att bli ortoped?

Marie:

Jag har alltid gillar att jobba med händerna och gillat det som jag sa, snabba beslut och få känna att man verkligen gör någonting med händerna. Jag visste ganska tidigt att jag skulle jobba med någon form av kirurgi, och sedan när jag gick på läkarutbildningen så fick jag frågan när jag var student, om jag ville prova på att jobba på ortopedien som något som heter underläkare, och då... jag tänkte, ja, varför inte? Det kan jag ju prova. Men visste fortfarande inte vilken typ av kirurgi. Det jag visste, dock, var att jag ville jobba med barn och jag ville helst inte jobba med cancer eller, såhär, svåra grejer som gjorde att man blev ledsen. Så jag jobbade där på ortopedien en sommar och tyckte att det var sååå kul, och sedan var jag helt fast.

Ville:

Vilka skulle du rekommendera att... eller, vilka skulle du rekommendera att bli ortoped till?

Marie:

Hmmm... jag tror att vem som helst som tycker att det är kul, det spelar inte längre roll om du är tjej eller kille, svag eller stark, kan bli ortoped idag. Men är du en som gillar snabba beslut, jobba med händerna, bygga, och är lite händig av dig så tror jag att du skulle gilla att vara ortoped.

Maja:

Bara en sista fråga innan vi slutar...

Marie:

Ja.

Maja:

...alltså, du är ortoped och du... nej, men det är ju som en snickerboa... men kan du, typ, bygga ihop IKEA-möbler bättre då eller?

Marie:

[skrattar] Oj! Ehm... jag är nog ganska händig, men just IKEA-möbler tycker jag är supersvårt.

Ville:

Jag tror många skulle hålla med dig!

Maja:

Jo, men precis!

Marie:

Ja!

Maja:

Nej, men tack så mycket för att du ville komma...

Marie:

Tack!

Maja:

...och att du ville svara på våra frågor...

Ville:

Tack så jättemycket!

Maja:

...så hörs vi i nästa avsnitt, helt enkelt!

Marie:

Det var jätteroligt att få prata med er!

Maja:

Ja, detsamma!

Ville:

Detsamma!