

# MIT TRYKSÅR

Når et behandlingsforløb  
bliver en del af dit liv

Et patientperspektiv

Martin Berggren



# Før operationen

Jeg forventede en operation – og derefter min hverdag tilbage.

## Hvem var jeg?

- 37 år og far til to små piger
- Aktiv og vant til at kunne bruge min krop
- Arbejdsliv og familieliv fungerede normalt
- Jeg fulgte instruktionerne og gjorde, som jeg fik besked på

**22. NOVEMBER 2024**

**Operation (Amic) i højre ankel for slidgigt**



# De første dage

Så kom smerterne – og den første tvivl.



“Efter cirka en uge begyndte det at gøre voldsomt ondt.”



# Noget var galt

Jeg ringede ind. Jeg fik at vide, at smerter kunne forekomme. Jeg forsøgte at holde ud.

**Men det gjorde så ondt,  
at jeg rystede om natten.**

Og efter omkring to uger blev støvlen taget af.

**Så fandt man tryksåret.**



5. DECEMBER 2024

# Det første tryksår

På fodryggen.

Det var her, mit planlagte  
forløb blev til noget helt andet.





6. DECEMBER 2024

## Dagen efter kom tryksåret på hælen.

Nu var det ikke længere bare en ankeloperation.

Nu var der et sår, som skulle hele.

Og jeg vidste ikke, hvor lang tid det ville tage.

## Forløbet – årstal og skift mellem steder

Jeg gik fra planlagt ortopædkirurgi til flere måneders specialiseret sårbehandling.

|                            |                                                  |                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>22. NOV 2024</b>        | <b>Hvidovre Hospital</b>                         | Planlagt ankeloperation                                                    |
| <b>5.–6. DEC 2024</b>      | <b>Hjemme / Hvidovre</b>                         | Tryksår på fodryg og hæl opdages                                           |
| <b>DEC 2024 – APR 2025</b> | <b>Ortopædkirurgisk, Hvidovre</b>                | Kontroller og fortsat behandling                                           |
| <b>APR – AUG 2025</b>      | <b>Rønnebærhus, Holte</b>                        | 19 lokale sårbehandlinger                                                  |
| <b>MAJ – AUG 2025</b>      | <b>Plastikkirurgisk afdeling, Rigshospitalet</b> | Flere vurderinger og behandlingsforsøg                                     |
| <b>SEP – NOV 2025</b>      | <b>Bispebjerg – Videncenter for Sårheling</b>    | Specialiseret sårbehandling. Såret begynder endelig at hele                |
| <b>DEC 2025</b>            | <b>Bispebjerg</b>                                | Afslutning af 1 års langt behandlingsforløb (i alt ca. 100 konsultationer) |

# Sårprocessen – den var ikke lineær

Billederne viser nogle nedslag i et langt forløb – med både tilbagegang, stagnation og fremgang.

## Forløbet i grove træk

22. nov. 2024

### Operation

Planlagt ankeloperation.

Efter operationen

### Tryksår

Først på foden – derefter et dybt hælsår.

Dec. 2024 – apr. 2025

### Lang behandling

Flere kontroller og behandlinger. Såret heledes ikke som håbet.

Apr. – aug. 2025

### Flere behandlingsforsøg

Lokale sårbehandlinger og plastikkirurgiske vurderinger.

Fra sep. 2025

### Specialiseret sårbehandling

Bispebjerg Videntcenter for Sårheling. Her begyndte noget at ændre sig.

Efterfølgende

### Gradvis heling

Fremskridt kom – men ikke som en lige linje.



▲ Fotos: 1. Tryksår forårsaget af støvle 2. Dybere vævskade 3. Blottet achillessene  
4. Stagnering i helingen 5. Efter opstart af specialiseret behandling 6. Endelig fremgang og på rette vej 7. Heling

Det vigtigste: Helingen kom ikke som en lige kurve. Der var perioder med håb, stagnation, tilbagegang, ny tvivl og fremgang igen.

# Det udstyr jeg var igennem

Skiftende strategier – og for mig også en kilde til usikkerhed.

1



## Sandaler

Upraktiske om vinteren.  
Kom tilbage igen efter gips.

2



## Walker med luftpuder

Kort periode –  
provokerede såret.

3



## Gips med hul på hælen

Brugt i kort periode  
med tilbagegang.

4



## Penicillin (antibiotika)

Forebyggelse ved  
blottet akillesene.

5



## Kørestol

Når jeg var i gips  
eller havde svært ved at gå.

6



## Krykker

Brugt i perioder for at  
aflaste foden og komme rundt.

7



## Undertryksbehandling (VAC)

Gav ikke den ønskede effekt  
og støjede dag og nat.

8



## Plaster og forbindinger

Brugt løbende  
gennem hele forløbet.

9



## Kompressionsstrømpe

Brugt fra og til –  
gav smerter.

10



## Specialsko

Dannede nyt mindre tryksår  
efter ca. 50 m. gang.

11



## Min sko

Tilpasset mine forudsætninger.  
Et tegn på fremgang.

**Billederne er eksempler** – Det vigtigste for mig var ikke kun udstyret – men at strategierne hele tiden skiftede.  
Det gjorde mig som patient usikker på, hvad der virkede, og hvad næste skridt blev.

# Det usynlige sår

Et lille sår kunne skabe et meget stort problem.

SMERTER

SØVN

FAMILIE

ARBEJDE

UVISHED

Og hele tiden det samme spørgsmål:

**“Hvad nu hvis det ikke heler?”**

Det var ikke kun et sår. Det var uvisheden om, hvordan resten af mit liv ville se ud.

# Spørgsmålene blev flere

De spørgsmål, der var helt forståelige, begyndte også at påvirke mig.

**“Har jeg en underliggende sygdom?”**

**“Hvornår er vi færdige?”**

**“Hvordan vil min krop have det bagefter?”**

**“Hvor længe kan min familie holde til det?”**

**“Holder min psyke til mere?”**

# Tvivlen var hos alle

Jeg oplevede ikke, at nogen nødvendigvis gjorde noget forkert. Men tvivlen flyttede sig.

PROFESSIONELLE

**“Hvorfor heler det  
ikke?”**

FAMILIE / OMGIVELSER

**“Er behandlingen  
den rigtige?”**

MIG

**“Er der noget galt  
med mig?”**

**Det svære var, at tvivlen kunne bevæge sig mellem os.**

# Jeg skulle også forsvare, at jeg var syg

Mit liv var ændret – men jeg skulle stadig forklare, hvorfor jeg ikke kunne fungere som før.

**Jeg blev sygemeldt og mistede senere mit arbejde.**

Det var et stort tab.

Men set i bakspejlet gav det også min krop og mit hoved noget, jeg havde brug for:

**RO**

# Når såret også rammer familien

Jeg ville ikke have, at mine børn skulle bære konsekvenserne af mit forløb.

Jeg havde ikke overskud til mine børn.  
Jeg blev hurtigt hidsig og vred.

Min kone tog over fra starten.  
Mine svigerforældre hjalp med børn, have og det praktiske.

Såret blev på mange måder et familieprojekt.



# Så kom Bispebjerg

Her vendte noget.

De gav mig **ikke** skyld for, at såret ikke var helet.

De havde **tid**. Flere fagpersoner kunne understøtte og udfordre hinanden. Og de tog ejerskab fra starten.

**De så såret – men de så også mennesket.**

De spurgte ikke kun: “*Hvordan ser såret ud?*”

De spurgte også: “*Hvordan har du det?*”

# Det første synlige tegn på normalitet

## Den specialombyggede sko

Jeg købte selv skoen og fik den ombygget, så jeg kunne bruge den.

**For første gang kunne jeg se noget, der mindede om normalen.**

Det var ikke bare en sko.

Det var et lille tegn på, at jeg måske var på vej tilbage.

# Da facaden faldt

**Jeg havde holdt sammen på det hele længe.**

Men da de spurgte ind til mig som menneske og til konsekvenserne for mit liv og min familie, faldt facaden.

**“Pas på dig selv og din familie.”**

Det var også dér, jeg opsøgte en psykolog og blev sygemeldt.

# “Jeg tror, at Videncenter for Sårheling på Bispebjerg Hospital gjorde forskellen for mig.”

Jeg kan ikke sige præcis, hvad der fik såret til at hele.

**Men dér begyndte noget at ændre sig.**

Jeg følte ikke længere, at jeg skulle bevise, at jeg havde et problem.

Jeg følte, at nogen tog ansvar – både for såret og for mig.

# Det jeg tager med mig som patient

Jo længere et sår varer, desto mere tvivl, frustration og uro bærer patienten med sig.

**Såret**

**Patienten**

**Mennesket**

I starten fylder såret mest.

Jo længere forløbet varer, desto mere skal de tre ses som én.

**Behandlingen foregår også mellem konsultationerne.  
Og uvished er en belastning i sig selv.**

# Hvis I kun husker én ting

Min vigtigste læring som patient.

**Det er ikke din skyld.**

**Pas på dig selv.  
Pas på din familie.**

Og lad arbejdet vente, hvis kroppen og hovedet siger fra.

– Martin Berggren

# Efter regn kommer sol

Efter mange behandlinger,  
skift i strategier og en lang rejse  
– er jeg på vej videre og har det godt i dag.

**I ser såret i 30 minutter.  
Patienten lever med det 24 timer i  
døgnet.**

Tak for at lytte.

Martin Berggren

