

PATIENTINFORMATION

HAGLUNDS HÄLSENEOPERATION

SÅR OCH FÖRBAND

Efter fotoperationen går du hem med fotförband och gipsskena i spetsfot samt kryckor i 2-3 veckor. Därefter återbesök till ortopedmottagningen för byte till ortos med kilar. En kil tar du själv bort varannan vecka. Du får belasta på foten i ortosen med kryckor. Total gips + ortostid 8-10 veckor enligt operatörens ordination.

Högläge av foten minskar svullnad och smärta, undvik att sitta med foten hängande. De första 2 dygnen efter fotkirurgi bör foten vara i högläge så mycket som möjligt (endast ta sig till toalett, hämta mat etc). Högläge innebär att foten ska vara placerad högre än hjärtats höjd.

Förbandet skall hållas torrt och rent fram till suturerna tas efter 2-3 veckor. Duscha med inplastat förband tills suturtagning.

REHABILITERING

Efter ca 8-10 veckors avslutad ortosbehandling får du belasta fullt utan kryckor. Efter 3 månader tillåts full aktivitet.

ÖVRIG INFORMATION

Stor svullnad och ömhet kring hälsenefästet är att förväntas upp till ett år efter operationen.

Kryckor kan du hyra på Meliva i samband med operationen, det kostar ca 300 kronor.

INFORMATION TILL BEHANDLANDE FYSIOTERAPEUT

Patienten ska använda kryckor.

Träning bör omfatta hälisättning i dess fysiologiska läge vid den laterala delen av hälen,

följt av vikt bärande fasen på den första metatarsalen under midstance och träning av aktiv push-off av stortåflexor-, flexor digitorum longus och brevis muskler. Det är också bra med selektiv förstärkning av peroneus longus-muskeln. Peroneus longus hjälper till att pronera foten. Detta är viktigt för markkontakt av den första strålen för att den ska kunna ta belastning vid gång.

Stretching av tibialis anterior muskeln förbättrar samverkan mellan dessa antagonister.

Patienten bör uppmuntras till att göra övningar som inkluderar att plocka upp små föremål från golvet med tårna, stärkande övningar och gångträning på hemmaplan.