

PATIENTINFORMATION

HALLUX VALGUS

SÅR OCH FÖRBAND

Efter fotoperationen går du hem med fotförband och behandlingssko/hälsko 6 veckor postoperativt. Förbandet skall hållas torrt och rent fram till suturerna tas efter 2-3 veckor. Duscha med inplastat förband tills suturtagning.

Högläge av foten minskar svullnad och smärta, undvik att sitta med foten hängande. De första 2 dygnet 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 ovanför hjärtats höjd.

Du får endast belasta med behandlingssko/hälsko, men skon kan tas av nattetid.

REHABILITERING

Efter 6 veckor får du börja belasta utan behandlingssko /hälsko.

ÖVRIG INFORMATION

Behandlingsskon tillhandahåller Meliva vid operationstillfället, och det ingår i patientavgiften.

Du får inte köra bil själv hem efter din operation, ordna gärna så du blir hämtad. Om du inte kan bli hämtad hjälper DBI dig, som är landstingspatient, med att beställa en sjukresetaxi. Taxiresan kostar 140 kr oavsett var inom Stockholms län du reser och den betalas i efterhand på faktura. Behöver du taxi så säger du till i receptionen hos Meliva när du anmäler dig till din operation.

Svullnad efter fotkirurgi vanligt, upp till 6 månader är normalt.

Komplikationer efter kirurgi för Hallux valgus förekommer. Ibland blöder det igenom bandaget under första dygnet. Närmast såret sitter ett förband som håller såret torrt så den blödning du ser i förbandet skadar inte såret. Mer sällan blir det en infektion i såret, vilket då visar sig som rodnad, svullnad och ökande vätskeläckage. Det brukar man behandla med antibiotika i tablettform.

INFORMATION TILL BEHANDLANDE FYSIOTERAPEUT

Hallux valguskirurgi görs alltid med skruvfixation hos Meliva Farsta. Operationen görs vanligen i lokalbedövning.

Kryckor ska ej användas efter operation.

Efter operation av framfot är målet med träning att uppnå fysiologiskt gångmönster.

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.



MELIVA

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.