

## PATIENTINFORMATION

### HAMMARTÅ

#### SÅR OCH FÖRBAND

Efter fotoperationen går du hem med fotförband och behandlingssko/hälsko fram till stift dras efter cirka 5 veckor postoperativt.

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). Därefter får du endast belasta med behandlingssko/hälsko.

Förbandet skall hållas torrt och rent fram till suturerna tas efter 2-3 veckor. Duscha med inplastat förband tills suturtagning. Efter att stift dragits bör patienten undvika bad ytterligare en vecka.

Den postoperativa skon skall användas vid belastning men kan tas av nattetid.

#### REHABILITERING

Efter 5 veckor får du börja belasta utan behandlingssko /hälsko.

#### ÖVRIG INFORMATION

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

Behandlingsskon tillhandahåller Meliva vid operationstillfället och det ingår i patientavgiften.

I vissa fall blir det en infektion i såret, vilket då visar sig som rodnad, svullnad och ökande vätskeläckage. Det brukar man behandla med antibiotika i tablettform. Kontakta ortopedmottagningen.

#### INFORMATION TILL BEHANDLANDE FYSIOTERAPEUT

Patienten ska inte ha kryckor.

*Dagen efter operation:* tränas rörlighet i fot-och knäled, exempelvis cykla i luften.

*När stiftet har tagits bort (ca 5 veckor post-op):* Rörlighetsträning av tå och fot enligt 24h -regel.

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

Stödstrumpa kan rekommenderas efter att stiftet tagits bort.

Träning bör omfatta hälsättning 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.



**MELIVA**

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.