

PATIENTINFORMATION

PERONEUSSENA

SÅR OCH FÖRBAND

Efter fotoperationen går du hem med fotförband och gips + ortos, alternativt endast ortos i 6 veckor postoperativt. Du får belasta i ortosen med kryckor 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).

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

REHABILITERING

Efter ca 6 veckors avslutad ortosbehandling får du belasta fullt utan kryckor.

ÖVRIG INFORMATION

Svullnad efter fotkirurgi vanligt, upp till 6 månader normalt.

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

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 TERAPEUT

Patienten ska ha kryckor.

Efter operation 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. 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.