

# Operation av vristen eller fot- bladet



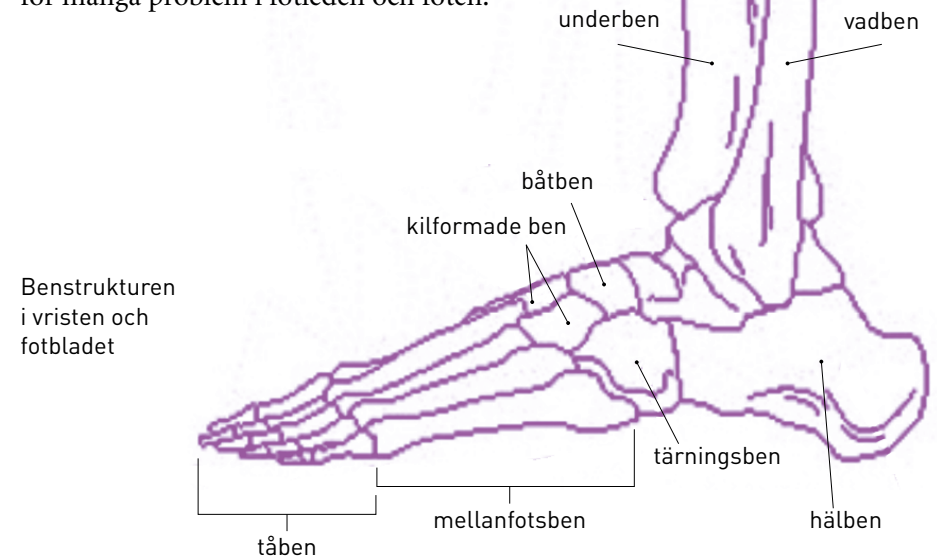
# Information till dig som ska genomgå en operation av vrist eller fotblad

1. Vristens och fotbladets normala struktur . . . . .	3
2. Vanligaste problemen i vristen och fotbladet och hur de behandlas. . .	4
2.1 Snedställd stortå . . . . .	4
2.2 Förslitning i stortåns basled . . . . .	4
2.3 Problem i ledband och senor . . . . .	5
2.4 Felställningar i foten . . . . .	5
3. Inför operation på vrist eller fot . . . . .	6
3.1 Allmänt före operationen . . . . .	6
3.2 Rehabilitering före operationen . . . . .	7
4. Vård efter operation på vrist eller fot . . . . .	8
4.1 Behandling av smärta . . . . .	8
4.2 Behandling av operationssåret . . . . .	8
4.3 Rörlighet och hjälpmedel . . . . .	9

Du ska genomgå en operation av vristen eller fotbladet. Den här broschyren innehåller information om de vanligaste sjukdomarna av vristen eller fotbladet, behandling av dem samt rehabilitering och anvisningar om hemvård.

## 1. Vristens och fotbladets normala struktur

Vristen och fotbladet är en mycket mångformig struktur. I fotbladet finns 28 ben och 55 leder som tillsammans bär hela kroppens tyngd. Funktionen regleras av flera muskler, senor och nerver. Hela strukturen kan förändras med åldern till följd av förslitning. Därför är det inte alls ovanligt med belastning och skador i foten. Att stå stilla belastar fotleden och foten, så motion är bra medicin för många problem i fotleden och foten.



# 2. Vanligaste problemen i vristen och fotbladet och hur de behandlas

Största delen av problem och smärta i vristen eller fotbladet beror på en funktionell rörelse- eller muskelstörning i foten eller benet och kan behandlas utan operation med hjälp av en fysioterapeut. Ibland hör smärtan samman med förslitningsförändringar som uppstått med åldern, såsom ledförslitning eller senbristningar.

## 2.1 Snedställd stortå

Snedställd stortå (hallux valgus) uppstår när kontrollen i musklerna som styr fotens innersida av någon anledning ger efter, vanligen till följd av styrkebrist i den långa vadmuskeln. Då kan fotryggens första ben under stortån riktas åt fel håll. Då vrids stortån och den vänds mot de andra tårna.

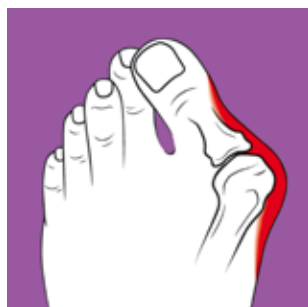
Kirurgisk behandling utförs om smärtan i leden stör det dagliga livet. Det är inte skäl att börja behandla kirurgiskt en smärtfri felställning. Målet för operationen är att återge stortåns rot dess normala funktion. Då är trampdynan stabil när man går.

Det är också viktigt att ha bra skor för att förebygga snedställd stortå och för att behandla problem som redan uppstått. Bra skor medför att vikten fördelas jämnt på hela fotbladet. Skor ska helst ha spänne eller snöre och klacken vara högst 3 cm.

## 2.2 Förslitning i stortåns basled

Långt framskriden förslitning i stortåns basled (MTP 1) behandlas vanligtvis med steloperation. I steloperationen avlägsnas brosket i den slitna leden och benen ställs mot varandra och fästs stadigt med skruvar eller plattor.

Till följd av förslitningen är leden ofta redan före operationen mycket stel, så den slutliga steloperationen påverkar knappt alls fotens funktionella situation. Operationens syfte är att hindra den smärtsamma



Hallux valgus



Förslitningsförändring

rörelsen i stortåns led. Med steloperation kan även smärtsamma, svårgradiga felställningar korrigeras.

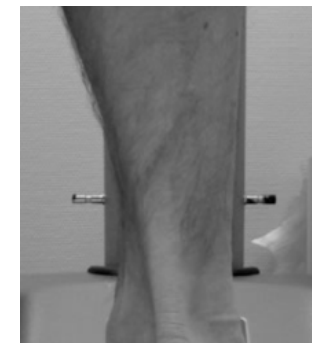
## 2.3 Problem i ledband och senor

I första hand består behandlingen av slapp fotled av fysioterapi. Med den kan kirurgisk behandling t.o.m. helt undvikas. Med kirurgisk behandling fästs den brutna ledbandskapslen anatomiskt på främre kanten av yttre fotknölen till rätt spändhet.

Den mest typiska åtgärden i vristen är korrigerande av akillessenan. Akillessenan är den största senan i fotbladet. I första hand är behandlingen av inflammationer och förslitningar i akillessenan alltid fysioterapi. Med fysioterapi kan största delen av patienterna helt undvika kirurgisk operation. Om smärtan inte lugnar ner trots fysioterapi kan en rengöringsoperation av senan utföras. Ibland är det slemmäcksinflammation mellan hälbenet och akillessenan som orsakar smärta då hälbenet skaver mot senan. I sådana fall kan avlägsnande av slemmäcken och förkortning av hälbenets bakre hörn hjälpa.

## 2.4 Felställningar i fotbladet

Plattfot eller bågfoot hos vuxna kan korrigeras genom att ändra på benens ställning antingen genom att kapa av en benbit och vända det eller med steloperationen. Dessa operationer innebär vanligtvis också olika slags sentransplantat för att balansera fotens funktion. Korrigerande operationer är stora åtgärder, återhämtningen kan ta flera månader och det slutliga funktionella resultatet ses först efter att det gått ungefär ett år sedan operationen.



Plattfot

# 3. Före operation

## 3.1 Allmänt före operationen

Operationen utförs antingen dagkirurgiskt (du får åka hem samma dag) eller med kort eftervård (du stannar en natt på sjukhuset). Om operationen utförs dagkirurgiskt bör den som hämtar dig vara en vuxen som kan uppfölja ditt tillstånd över natten. Operationen utförs i allmänhet i ryggbedövning. Vårdperiodens längd beror på operationen och dina underliggande sjukdomar.

Möjliga underliggande sjukdomar (t.ex. blodtryckssjukdom, diabetes) bör vara i balans före operationen. Huden kring området som ska opereras ska vara helt frisk. Förhårdnader och sprickor på huden samt nagelsjukdomar ska skötas i tid.

Om du röker är operationen ett bra tillfälle att sluta. Du ska sluta röka och sluta använda nikotinpreparat tre månader före operationen, och fortsätta vara rökfri åtminstone tills benbildning uppnåtts. Genom att sluta röka minskas möjliga sårkomplikationer samt främjas benbildningen och läkningen av sen-  
transplantat. Vid behov får du hjälp och stöd på Åucs av skötare som specialiserat sig på att hjälpa till och stöda vid tobaksavvänjning (tfn 02 313 3324).

Det är bra att på förhand fundera över hur du klarar dig hemma med tanke på att du kan röra på dig begränsat efter operationen. Ta med dig till sjukhuset löst sittande byxor som är lätta att klä på sig. Du kan redan innan du kommer för operationen skaffa rymliga, s.k. funktionella skor med rundad sula under trampdynan och med en neutral innersula.



© Fysiosportis

I stående ställning är det bra att ha jämn viktfördelning på hela foten.

## 3.2 Rehabilitering före operationen

En god allmänkondition och muskelstyrka före operationen förnsabbar rehabiliteringen. Goda motionsformer för att uppehålla allmänkonditionen och muskelkonditionen är bl.a. vattenlöpning, simning, cykling, stavgång och träning på gym.

Vad gäller rehabiliteringen både före och efter operationen är det viktigt att uppnå så normal stående ställning som möjligt och gång med normala steg. Detta är inte alltid möjligt pga. smärta, men det lönar sig att försöka.

Stå så att vikten fördelas jämnt på hela foten (inte på inner- eller yttersidan) och så att tårna är mot golvet. När du går ska vikten fördelas jämnt på hela foten såsom också när du står. När du tar ett steg är det viktigt att ha bra rullande rörelse i vristen.

Efter operationen behöver du kryckor. Sådana kan du låna från hjälpmedelsenheten i din kommun. Ta kryckorna med dig när du kommer till operationen.



**Åbo stads  
välfärdssektor,  
Hjälpmiddelsenheden**

Luolavuorivägen 2,  
hus 1G, Åbo

tfn 02 266 2264

Övriga kommuners  
hjälpmedelsenheter  
Adresser och öppettider  
för övriga kommuners  
hjälpmedelsenheter  
fås du från din egna  
hälsocentralen.

# 4. Efter operationen

## 4.1 Behandling av smärta

Behandling av smärta efter operationen sker individuellt. Smärtan som hör samman med operationen är vanligtvis molande och lokaliseras till operationsområdet. Smärtan blir lindrigare när återhämtningen framskrider och dämpas så småningom helt. Det är viktigt att du utan att tveka berättar om din smärta för personalen eftersom en god smärtlindring försnabbar återhämtningen. Smärtan behandlas vanligtvis med mild smärtstillande medicin. Efter en fotoperation tas inte traditionella antiinflammatoriska läkemedel. Det är viktigt att du tar smärtstillande mediciner enligt ordinationen. Det kan ibland uppstå biverkningar i och med behandlingen av smärtan, såsom illamående och klåda. Det är bra att berätta för personalen om biverkningarna eftersom de lätt och tryggt kan behandlas så att behandlingen av smärtan inte störs.

Smärtbehandlingen kan effektiviseras med medicin fria metoder t.ex. kylförpackningar och avslappning genom att lyssna på musik. Du kan använda dessa metoder också hemma för att lindra smärta och svullnad. Berätta gärna för personalen om hur du själv lindrar smärta så att de kan beakta det i behandlingen.

## 4.2 Behandling av operationssåret

Operationssåret är skyddat med sårkompress som skyddar såret och samlar sårsekretion. Rör operationssåret så lite som möjligt.

När du skrivs ut får du individuella instruktioner om hur du ska sköta såret. Du kan duscha enligt anvisningar som du får. Du kan bada bastu och bada först ett dygn efter att stygnen/agrafferna avlägsnats.

### Ta kontakt om

- smärtan i operationsområdet tilltar (trots olika former av smärtbehandling)
- sårsekretionen ökar
- det på såret uppstår ökande hetta, svullnad eller rodnad
- du får feber över 38° C
- det uppstår smärta i vaden, den blir svullen eller känns hård

Längden på sjukledigheten beror på operationen som utförts. Efter operationer på vristen/fotbladet är operationsområdet länge svullet (i veckor, månader, upp till ett år) och huden på operationsområdet kan länge vara blårod.

## 4.3 Rörlighet och hjälpmedel

Efter operationen får du antingen en behandlingssko eller gips som hålls i 4-6 veckor beroende på operationen. Behandlingsskon hindrar belastning av operationsområdet. För reumapatienter sätter man ett individuellt fotinlägg efter en steloperation av en stortå, vilket man använder tillsammans med en hälsko under sex veckor.



Vid behov får du på avdelningen fysioterapeutens handledning om hur man går med kryckor. Om du har behandlingssko på den opererade foten så får du inte gå utan skon!

Läkare och fysioterapeut planerar med dig rehabiliteringen efter operationen och dess tidtabell. Behandlingsskon eller gipset tas bort vid 4-6 veckor.

Efter avlägsnandet kan det behövas fotledsortos som fortsatt behandling (Walker, McDavid). Ta med dig till sjukhuset rymliga skor med rundad sula under trampdynan och neutral innersula.

© Fysiosporttis



Efter att behandlingsskon/gipset har tagits bort är det viktigt att öva normal belastning (se bilden) på hela foten, både stående och gående. Det är också viktigt att kunna trycka den opererade tån mot marken.

Fysioterapeuten ger dig vid behov individuella övningar med tanke på ditt arbete och dina fritidsintressen i samband med poliklinikbesöket vid 2, 4 och 6 veckor. Fysioterapin fortsätter vid behov på den egna hälsovårdscentralen.



## AT GÅ MED KRYCKOR:

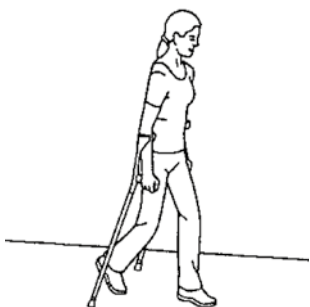


För fram kryckorna och det sjuka benet  
- hälen först, lårmuskeln spänns och knäet sträcks

Det sjuka benet ska sättas i marken även om du inte får sätta tyngd på det för att du ska lära dig gå normalt efter att du får tillstånd till det.

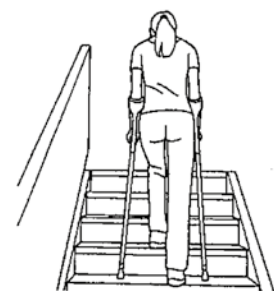
Tyngden .....

Stavarna används .....



Ta ett steg med det friska benet

- vikten på händerna
- knäet rullar ihop, stortån lämnar golvet sist
- ta lika långa steg med båda benen



Upp för trappor

- ta ett steg upp med det friska benet
- för det sjuka benet och kryckorna på samma trappsteg
- gå upp ett trappsteg i taget



Ner för trappor

- för kryckorna och det sjuka benet på det nedre trappsteget
- för det friska benet bredvid det sjuka
- ta ett trappsteg i taget.

Teckningarna: ©Physio Tools Ltd

## MINNESLISTA:

- Hud**  huden frisk och hel, inga utslag  
hudvecken och tåmellanrummen hela inga  
bensår, vårdade naglar
- Infektioner**  samtliga infektioner har behandlats före  
ledprotesoperationen (t.ex. urinvägs-, bihåle-  
och tandinflammationer)
- Sjukdomar**  kontakta vid behov läkaren på din hälsovårdscentral  
 underliggande sjukdomar i balans före operationen  
t.ex. diabetes, blodtryckssjukdom etc.
- Muskelstyrka**  kontakta vid behov läkaren på din hälsovårdscentral  
 god allmänkondition samt god muskelstyrka  
(t.ex. promenader, cykling, simning)
- Mat och kost**  mångsidig kost  
vid behov viktminskning
- Rökning**  sluta röka 3 månader före operationen

Intervju med sjukskötaren .....

Datum för operationen .....

Den opererande läkaren .....

Kontrollbesök .....

Andra saker att beakta .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ta med dig den här broschyren till sjukhuset

# EGENTLIGA FINLANDS SJUKVÅRDSDISTRIKT



## TA KONTAKT VID BEHOV:

- **Åucs Kirurgiska sjukhus**  
ansvarsområdet artro ..... tfn 02 313 6166
- **Åucs Kirurgiska sjukhus**  
reumaortopedi  
må kl. 8-8.30 och ti, on och fr kl. 8-10 ..... tfn 02 313 4316  
övriga tider ..... tfn 02 313 6180
- **Åucs Vakka-Suomi sjukhus**  
kirurgiska polikliniken ..... tfn 02 314 1100
- **Åucs Salo sjukhus**  
kirurgiska enheten ..... tfn 02 314 4475
- **Åucs Loimaa sjukhus**  
kirurgiska polikliniken ..... tfn 02 314 3954.
- **Åbolands sjukhus**  
kirurgiska avdelningen ..... tfn 02 314 6280