

Information efter Hallux Valgus-operation (skruvfixation)

Operationen syftar i första hand till att minska smärta i stortån/framfoten. Vid operation försöker man förbättra stortåns vinkel och fixerar det nya läget med en skruv. Detta gör att "knölen" minskar och stortån blir i regel lite rakare.

Efter operationen skall du avlasta operationsområdet. Du får utprovat en specialsko samt skall använda dina kryckor, vilket vanligtvis gäller i 6v. De första 2-3 veckorna belastar du främst hälen då du går, du får lov att belasta till smärtgränsen redan från början. Rörelseträna tårna så mycket som förbandet medger.

För att undvika svullnad i foten bör du vila då och då under dagen med foten i högläge samt utföra pumpövningar med foten. För smärtlindring har din ortoped skrivit recept på smärtlindrande medicin.

Vid dusch skall du skydda förbandet med plast och tejp alternativt duschskydd som finns att köpa på Apoteket. Om det blöder igenom så ta kontakt med sjuksköterska för att byta förband. Förbandet skall sitta orört och torrt till återbesöket hos sjuksköterskan. Ring och boka tid för suturtagning och sårkontroll efter 3v hos sjuksköterska, vanligtvis på vår mottagning eller på hemorten. Du får ett mindre bandage efter suturtagning. Efter suturtagning bör du rörelseträna tårna flitigt, uppåt- och nedåtböjning tränas.

Återbesök med kontrollröntgen hos operatören sker oftast efter 6v, tiden bokar du via ditt försäkringsbolag.

Tänk på att Du får inte lov att köra bil hem efter operationen. Oftast skall du vänta med att köra bil till efter återbesöket hos din operatör(6v).

Rehabiliteringstiden varierar beroende på hur då tål belastning, inga tåhävningar rekommenderas före 6-8 veckor efter operation. Svullnad i framfoten kan finnas kvar länge, i vissa fall 6-12 månader efter operation.

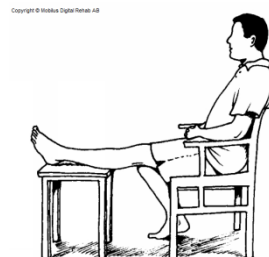
Beroende på vilket arbete du har kan sjukskrivningstiden variera mycket vilket din operatör bedömer.

Hemträningsprogram efter Hallux Valgus-operation

Träning vecka 1-3.

Övningarna skall göras 2-3 ggr/dag.

För att minska svullnad, undvik att sitta med foten nedåt längre stunder.



1. Vinkla foten kraftfullt upp och ner. 3x20



2. Vinkla foten inåt 3x20



3. Vinkla foten utåt 3x20

