

Information efter operation av ansträngningsutlöst underbenssmärta



SportsMed, Carlanderska sjukhuset, www.sportsmed.se

info@sportsmed.se 031 - 81 80 83

Följande gäller för dig:

Diagnos:

- Kronisk kompartmentsyndrom
- Medialt tibia stressyndrom
- Inklämning av peroneusnerven

Genomförd operation:

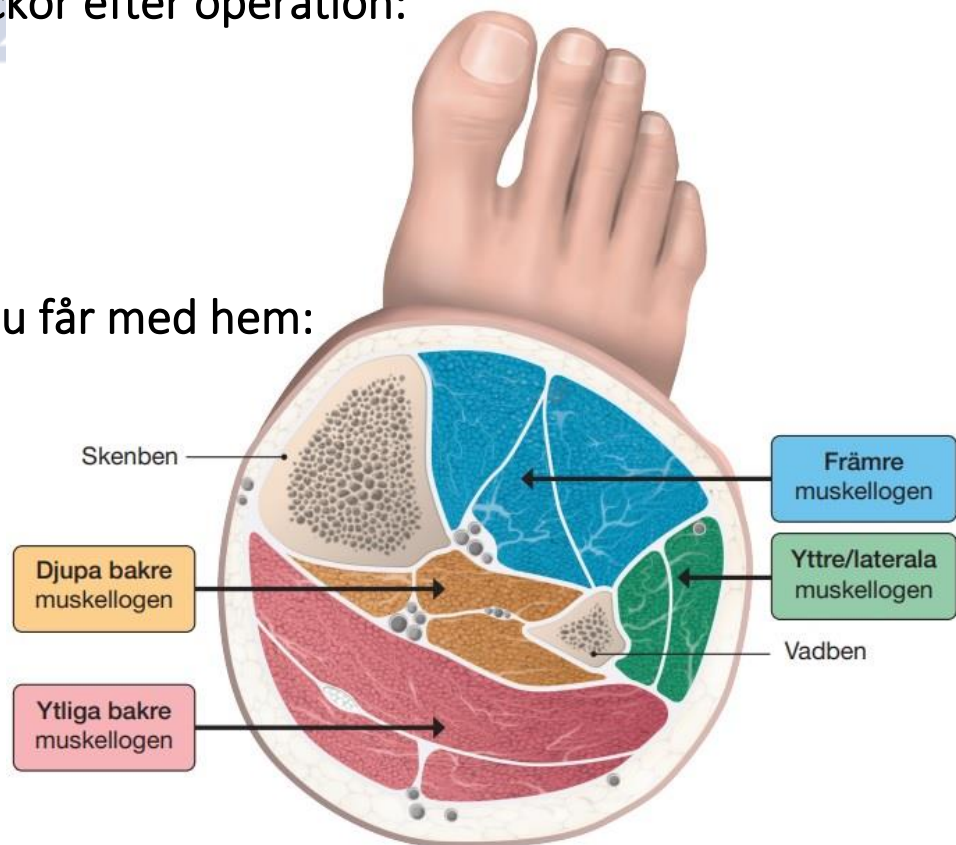
- Klyvning av främre muskellogen
- Klyvning av yttre muskellogen
- Klyvning av ytliga bakre muskellogen
- Klyvning av djupa bakre muskellogen
- Friläggning av peroneusnerven

Antal dygn med kryckor efter operation:

- 1 dygn
- 2-5 dygn

Smärtlindring som du får med hem:

- Alvedon
- Oxynorm
- Citodon



Operationssår och förband:

Vid operation görs ett hudsnitt som är ca 7cm långt och täckt av ett plåster. Detta plåster ska sitta på tills du kommer på återbesök ca 3 veckor efter operationen. Plåstret bör skyddas från vatten, dvs du bör täcka det extra vid dusch. I samband med operationen lindas underbenet med en elastisk linda som du själv ska avlägsna efter 48 timmar. Det är inte ovanligt att blåmärken uppstår kring operationsområdet och ner mot ankeln. Man kan känna en stramande känsla i muskulaturen upp till 6 månader efter operationen.

Högläge:

Det föreligger stor risk för svullnad av underbenet, framförallt de första 2-3 veckorna efter operationen. Du ska därför undvika att sitta med det opererade benet ner längre stunden, utan ha benet istället upplagt på en pall eller dylikt. Du kan också ha benet lite i högläge när du ligger ner. Tänk på att du inte får använda kompressionsstrumpor efter operationen.



Smärtlindring:

Du får med dig smärtlindrande tabletter, vilket man kan behöva i några dagar efter operation. Vanligtvis rekommenderas lite starkare tabletter (Citodon/Oxynorm) de första två dagarna, därefter receptfria Alvedon och Ipren.

Återbesök:

Du skall kontakta oss och boka in en sårkontroll hos vår sjuksköterska på SportsMed ca 3 veckor efter operationen. Instruktioner gällande träning får du då också av vår fysioterapeut.

Sjukskrivning:

Som regel brukar man vid dessa ingrepp inte behöva vara sjukskriven om du har kontorsarbete eller liknande. Har du ett fysiskt arbete kan dock sjukskrivning behövas upp till 3 veckor.

Flygresa:

Vi avråder från längre flygresor de närmaste 3 veckorna efter operation med anledning av ökad risk för blodpropp samt stor risk för svullnad av underbenet.

Aktivitet efter operation:

Beroende på vilken operation du genomgått skall du använda dig av kryckor 1 eller 2-5 dagar efteråt. Det är mycket viktigt att du kommer igång med muskelaktivitet så snart du inte använder kryckorna längre. Redan efter första veckan kan du sedan börja gå kortare promenader, som du gradvis ökar i längd och intensitet. Det är **viktigt** att du är aktiv efter operationen. Detta för att minska risken för att ärrvävnad bildas och att muskellogerna läker ihop för trångt igen. För att minimera risken för sår-läkningsproblem ska du undvika löpträning och styrketräning av benen fram till återbesöket 3 veckor efter operation.

Hemträningsprogram efter klyvning av muskelloge i underbenet

1. Vinkla foten upp och ner, 2x10



2. Vinkla foten inåt och utåt, 2x10



Efter att du får och kan belasta utan kryckor, kan du börja med

1. Stå på ett ben och håll balansen, 2x30-60 sek



2. Sitt och gör först en tåhävning genom att spänna vadmuskeln. Släpp sedan långsamt ner hälen och lyft tårna från golvet, 2x10

