

Information vid fotoperation



Allmän information om fotoperationer

Det finns många orsaker till att man behöver operera foten. Några vanliga orsaker är tårdeformitet, artros i fotleden eller mellanfotslederna, skada på ledband, muskel- eller hälsena. I och med detta, så skiljer sig tillvägagångssättet vid operation åt, och därmed också de efterföljande anvisningarna. Hur mycket foten får belastas, om den kommer vara gipsad (bild 1 och 2), ha en så kallad Walkerortos (bild 3) eller bara ha ett mjukt förband (bild 4), när ett eventuellt förbandsbyte eller omgipsning kommer att ske, eller om det blir byte till en Walkerortos eller annan typ av ortos, är några exempel som är beroende av operationsmetod.

Om foten gipsas eller har ett förband, kommer en specialsko (bild 5) att provas ut direkt efter operationen. Denna får du ha så länge du är gipsad/har förband, och beror på att du inte kommer kunna få på dig en vanlig sko under den tiden. Hur det ser ut i just ditt fall kommer du få reda på både innan av läkaren, men också efter operation.

Bild 1. Plastgips



Bild 2. Kalkgips



Bild 3. Walkerortos



Bild 4. Förband



Bild 5. Specialsko





Inför din operation ber vi dig följa nedanstående instruktioner noggrant

Du måste vara fastande: 6 timmar innan du ska vara på sjukhuset får du inte äta någon fast/halvfast föda, röka eller snusa. Du får gärna dricka klar vätska såsom vatten, kaffe, te och saft (ej mjölkprodukter) fram till 2 timmar innan du ska vara på operations-avdelningen.

Raka **inte** operationsområdet under veckan före operationen då det riskerar att små sår uppstår. Dessa kan orsaka infektion vid operationen. **Det är viktigt att du inte har några sår på kroppen inför din operation.**

Dubbelduscha 3 gånger: använd Descutan®/Hibiwash® bakteriedödande tvål. Du måste tvåla in hela kroppen och håret **2 gånger vid varje dusch tillfälle**. Detta är mycket viktigt så att du inte ska få sår-infektion. Om du inte har duschat enligt dessa instruktioner kommer din operation att skjutas upp. Tvålen finns att köpa på valfritt apotek. **Viktigt att du följer instruktioner för respektive tvål.**

1. **Första** dubbelduschen görs dagen innan operation på eftermiddagen.
2. **Andra** dubbelduschen görs dagen innan operation på kvällen (minst 2 timmar efter första dusch).
3. **Tredje** dubbelduschen görs **på** operationsdagens morgon.

Så här gör du

Ta av ev. smycken och klocka. Duscha hela kroppen och håret med vatten. Tvåla in hela kroppen, och även håret med tvättsvampen 2 gånger vid varje duschtillfälle. Stäng av vattnet medan du tvålar in dig. Börja uppifrån och tvätta nedåt. Tvållösningen ska sitta kvar ca 2 minuter innan den sköljs av. Ta ny svamp till varje tvagning/tvättning och ren handduk efter varje duschtillfälle. Akta ögon och öron (skydda med bomull/fetvadd i öronen), lösningen kan reta slemhinnor.

Byt till rena kläder efter varje dusch. Bädda rent i sängen. Smörj inte in dig med hudkräm efter duscharna.

Att tänka på inför operation

- Använd **inte** hudkrämer eller andra kosmetiska produkter.
- Avlägsna make-up, nagellack samt piercing. Lämna smycken och värdesaker hemma.
- Om du står på regelbunden medicinering, var vänlig ta med dessa gärna i originalförpackning.
- Om du tar blodförtunnande medicin, antiinflammatoriska läkemedel, smärtstillande läkemedel måste dessa sättas ut innan operation enligt operatörens ordination. Tala med operationskoordinatorerna för mer information.
- Om du tar naturläkemedel, kosttillskott eller liknande, ska du sluta med dem 1 vecka före operation.
- Om du har vårdats eller utför vårdarbete utomlands (gäller även tandvård, tatuering eller piercing) fram till operationen, är det viktigt att du meddelar oss så snart som möjligt.

Nikotin och Alkohol

Vi rekommenderar att du avstår från nikotin och alkohol 6 veckor före och efter operation. Detta för att minska risken för komplikationer under och efter operation samt att nikotin och alkohol försämrar kroppens läkningsförmåga.

OBS! Var god **medtag fotolegitimation**. Annars kan inte operationen genomföras. Tänk på att klä dig i rymliga kläder för att lättare kunna klä på dig efter operationen!

Efter operation

Om du ska övernatta på avdelningen är vårdtiden 1 dygn. De första timmarna ligger du på en uppvakningsavdelning. Redan på operationsdagen kommer du att få hjälp att komma igång att stå och gå utifrån hur mycket du får belasta foten. För att minska risken för blodpropp, är det viktigt att komma upp och röra på dig. Hur snabbt du kan belasta själva gipset beror på vilken typ av gips du har. Ett **kalkgips** tar 24 timmar att härda, vilket innebär att du **inte** får lov att stödja/belasta alls innan dess. **Plastgipset** härdar på ca 1 timma, och får därefter belastas. Därefter tål båda gipsen full belastning, **MEN** hur mycket du tillåts att belasta ordinerar av din läkare. Vi rekommenderar att du **innan operationen** tränar på att gå med kryckor. Träna på att belasta båda benen och att belasta bara på det som ej kommer opereras samt träna trappgång.

Både gips och Walkerortos ger en förhöjning på den opererade sidan. För att jämna ut en eventuell höjdskillnad rekommenderar vi därför att ha med en sko med lite högre sula/häl till den icke-opererade foten efter operation.

Sjukskrivningstiden efter operationen varierar beroende på vilken typ av arbete du har och vilket typ av operationsingrepp som genomförts inklusive efterföljande restriktioner.

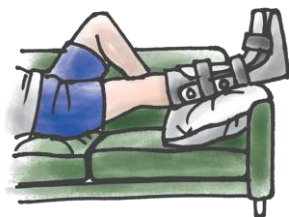
Smärtlindring: Vid operationen sprutas alltid lokalbedövning in i foten/fotleden. Detta ger smärtlindring i flera timmar, upp till ett dygn efter operationen. För att lindra smärta och svullnad i foten efter operationen ordinerar smärtstillande läkemedel.

Biverkningar: Det är inte ovanligt att få biverkningar av smärtstillande läkemedel. Biverkningarna kan vara av varierande slag, vanligt förekommande är magbesvär som illamående, diarré, magknip eller att du blir hård i magen. Ibland ger läkemedel biverkningar precis när du börjar använda dem, men de minskar eller försvinner ofta efter några dagar. Många biverkningar går över när du har använt läkemedlet en tid eller när du slutar att ta läkemedlet. Hör av dig till våra sjuksköterskor om du skulle behöva diskutera recept mot biverkningarna. Vet du med dig att du är känslig för någon form av biverkningar kan du informera din läkare före operation så att du kan hämta ut läkemedlen i samband med de andra.

Sårvård: Operationssnittet är sytt och täckt med ett förband. Detta ska sitta i 2-3 veckor då du kommer på sårkontroll. För att minska risken för infektion är det viktigt att hålla det torrt och rent. Plasta in noga med plastpåse eller plaststrumpa vid dusch (vissa Apotek har speciella duschstrumpor att köpa). Att sitta vid duschning rekommenderas.

Svullnad: För bästa läkning och minska komplikationer är det viktigt att försöka minska svullnaden. *Högläge av foten är därför extra viktigt de första 1-2 veckorna efter operation.*

Högläge: *Var noga med att ha foten i högläge flera gånger under dagen.* Högläge innebär i hjärthöjd eller högre. Detta för att minska risken för svullnad och därmed förbättra läkningen. Lagg upp benet/foten på en stol eller liknande när du sitter still, vila med benet i en soffa ett par tim-mar per dag och tänk på att inte stå för länge.



Komplikationer: De två vanligaste komplikationerna som kan inträffa under de första veckorna efter en fotoperation är infektion och blod-propp. Vid en infektion brukar man få ökad smärta i operationsområdet, värmeökning, rodnad, trötthet och feber. Vid blodpropp kan vaden eller hela benet svullna upp och göra ont. Hör av dig till sjuksköterska på SportsMed vid symtom enligt ovan. Vid kvällar och helger ta istället kontakt med närmaste sjukhus.

Vid gips: Om du skulle få ökad smärta, domningar i underbenet, få missfärgade tår eller om gipset skaver, hör av dig direkt till sjuksköterska på SportsMed för rådgivning och bedömning. Vid kvällar och helger ta istället kontakt med närmaste sjukhus.

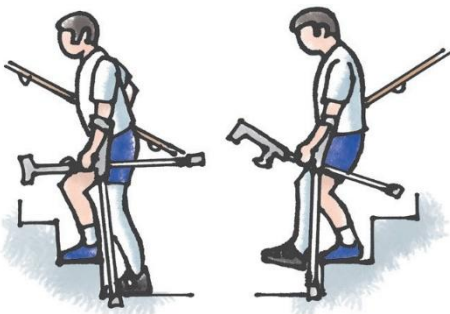
Stift: Vid vissa ingrepp kan man få ett stift som sticker ut från tån. Om du känner att stiftet glidit ut, kontakta sjuksköterska på SportsMed eller i andra hand distriktssköterska på din vårdcentral. Stiftet avlägsnas på SportsMed enligt ordination av din läkare.

Vid förband/ortos: Om det skulle blöda igenom förbandet första dygnet kan det förstärkas med ytterligare kompressor och elastisk binda. Blir förbandet kraftigt blodigt, mycket smutsigt eller vått behöver det bytas under rena förhållanden. Du bör då kontakta sjuksköterska på Sportsmed eller distriktssköterska på din hemort.

Efter avgipsning eller ortosbehandling rekommenderas att använda stödstrumpa för att minska svullnad. Denna kan användas så länge foten är svullen och finns att köpa på de flesta Apotek. När du kan börja använda vanliga skor är ofta en mjuk bred gymnastisko bäst.

Gång: Hur mycket du får belasta är individuellt och ordinerat av din läkare. Om du får belasta fullt till smärtgräns, kan du eventuellt klara dig utan kryckor eller med 1 krycka, som du då har i den icke opererade sidans hand. Försök att efterlikna så normal gång som möjligt så snart du får lov att belasta på foten/gipset/ortosen.

Trappor: Gå uppför med det friska benet först och nedför med det opererade benet först.



Hemresa: Vid hemresa rekommenderas att du blir hämtad och det går bra att åka med vanlig bil, det är inte lämpligt att köra själv. Om du planerar att resa kollektivt hem efter operation stäm av med opkoordinatorn innan. Planera gärna i god tid. Vi rekommenderar också att du har någon som sover hos dig första natten/nätterna efter operation för stöd.

Bilkörning: Du ska avvakta med att köra bil tills du har en sådan funktion att du är en säker bilförare.

Flygresa: Har du en flygresa inplanerad under tiden du har sårförband/gips/ortos, hör av dig till oss på SportsMed. Tänk på att flygresor alltid innebär en ökad risk för blodpropp. Därför rekommenderar vi dig att alltid använda stödstrumpor vid flygresor.

Hemträningsprogram

Träningsprogrammet ska utföras 1-2 gånger/dag



1. Knip och sträck i tårna så mycket som förband/gips/ortos tillåter.
Upprepa 3x10



2. Rakt benlyft i halvsittande. Spänn lårmuskeln och lyft hela benet ca 10cm från underlaget. Sänk sakta ned.
Upprepa 2x10



3. Rakt benlyft i sidliggande på icke-opererade sidan. Spänn lårmuskeln och lyft övre benet rakt upp och sänk sakta ned. Upprepa 2x10



4. Rakt benlyft i sidliggande på opererade sidan. Spänn lårmuskeln och lyft det undre benet upp och sänk sakta ned.
Upprepa 2x10



5. Sittande benspark. Sträck i knät genom att spänna lårmuskeln och lyft foten uppåt. Sänk sakta ned. Upprepa 3x10

Återbesökstider:

Boka tid till sjuksköterska enligt blanketten du får efter operationen. Besöket bokas hos distriktssjuksköterska på hemorten (om det ordinerats) annars hos oss på SportsMed.

Boka återbesök till läkare enligt överenskommelse med din operatör.

Boka tid till fysioterapeut om du har varit gipsad och ska byta till en Walkerortos i samband med avgipsning. I detta fall är det bra om du har med en sko med lite högre sula/häl till den icke-opererade foten, för att jämna ut höjden. I övriga fall sker bokning efter överenskommelse med läkaren om och när det är aktuellt för rehabilitering.

Du som patient ser själv till att boka dina tider via SportsMed på 031-818083 (knappval sjuksköterska) eller maila på info@sportsmed.se



Checklista inför operation

- Slutat/pausat med läkemedel, se sidan 5.
- Slutat med rökning enligt rekommendation, se sidan 5.
- Antibakteriell dusch har genomförts enligt sidorna 4-5, och den sista och 3:e gjord **på** operationsdagen.
- Inga sår eller hudkräm på kroppen, se sidorna 4-5
- Fastande enligt ordination, se sidan 4.
- Hemtransport ordnad
- Ta med rena, rymliga kläder som är lätta att ta på, samt en bra sko till den icke-opererade foten (med högre sula vid gips/ortos)
- Detta häfte tas med till sjukhuset

Din operation är planerad till den _____

Vid frågor inför din operation:

Ring operationskoordinator 031 - 81 80 76.

Telefontider: Mån – fre kl 8.00-10.00, 13.00 – 15.00.

SportsMed, Carlanderska sjukhuset

www.sportsmed.se

info@sportsmed.se

031 – 81 80 83

Skapat av: Sofia Peterson
Skapat: 2022-03-07

Godkänt av: Georgios Chatziagorou
Reviderad: 2026-04-21

Version: 4