VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Patientinformation

Hallux valgus – snedställd stortå

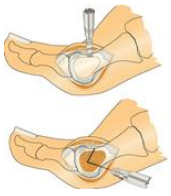
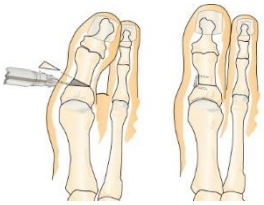
Mottagningsoperation

Hallux valgus innebär att stortån är sned och pekar mot de andra tårna. Ibland trycks också stortåleden ut och det blir en knöl på insidan av foten. Tillståndet är vanligare hos kvinnor än hos män. När tåleden trycks ut mot insidan av foten får man ett tryck på slemsäcken och under huden som svullnar och huden blir röd och irriterad. Då man inte längre kan hitta skor och inlägg som fungerar kan man överväga operation.

Operation

Besöket med operation tar cirka två timmar. Vid denna operation får man en fotblockad, det vill säga lokalbedövning i foten i samband med operationen. Under ingreppet stängs blodflödet av i foten med hjälp av en blodtrycksmanschett. Operationen syftar till att få en rakare tå och mindre besvär i skorna. Vanligaste operationen vid hallux valgus är Chevronosteotomi.

Operationen utförs på mellanfotsbenet och stortån förskjuts mot lilltåsidan. Benet fixeras sedan med en skruv. Vid stor felställning kompletteras operationen med en operation på insidan av stortåns grundled som innebär att man släpper på den muskel som drar stortån mot lilltåsidan. Ibland måste man också ta ut en benkil på tån och fixera med en klammer för att få tån rak.

1. Knölen sågas delvis av. Benet sågas igenom. 	**2.** Ledhuvudet förskjuts mot lilltån
3. Ledhuvudet fixeras med en skruv.	**4.** För att räta upp stortån ordentligt kan man ta ut en benkil på insidan av tån och fixera med en klammer. 

Rökning

Vid all form av en fotoperation är det viktigt att sluta röka. Det är viktigt för cirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka. Det minskar risken för infektion. Du ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen. Om du behöver hjälp att sluta röka be om remiss till rökavvänjningssköterska.

Efter operationen

Du får inte köra bil hem själv utan ska helst sitta i baksätet med foten i högläge. Håll foten högt för att undvika svullnad. Bedövningen du fått i foten går ut efter 3–12 timmar. Du får ett förband på foten som kan sitta kvar fram tills du tar bort stygnen.

Belastning

De första **fem veckorna** ska du belasta hela foten i en specialsko, som du får på mottagningen. **Efter 5–6 veckor** tillåts **full** belastning på **hela** foten. Du kommer därför behöva kryckor den första tiden. Tag kontakt med fysioterapeut i primärvården i god tid före operationen för utprovning av dessa. Kom ihåg att ta med kryckorna till sjukhuset på operationsdagen!

Smärtlindring

Du tar Paracetamol, till exempel Alvedon (rekommenderad dos enligt förpackningen) den första tiden efter operationen. Ytterligare smärtlindring erhåller du information om före hemgång. Kraftig smärta kan tala för att förbandet sitter för hårt. Linda då av lindan som sitter ytterst och lätta på trycket. Innanför finns ett plastat förband som du låter sitta kvar. Vid behov kontaktar du sköterska på ortopedkliniken. På kvällar och helger ska du kontakta sjukvårdsrådgivningen/1177.

Hygien

Använd en plastpåse över förbandet alternativt duschstrumpa över förbandet i samband med dusch. Du kan köpa duschstrumpa på apoteket eller ortopedmottagningen. Du kan duscha som vanligt dagen efter att hudstygnen och bandaget tagits bort.

Kontroll av såret hos distriktssköterska

Det mjuka bandaget du försetts med på operation ska sitta fram tills stygnen tas bort 2–3 veckor efter operationen hos distriktssköterskan. Därefter kan du ha ett enkelt plåster några dagar och tejpa såret några veckor därefter. Det finns alltid en risk för sårinfektion efter operation. Om du misstänker detta får du vända dig till sjuksköterska på ortopedmottagningen för sårkontroll alternativt din distriktssköterska. Läkarbesök behövs i regel inte. Eventuellt får du en uppföljande telefontid efter tre månader.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Oftast mellan 2–8 veckor.

Operationsresultat

Som slutresultat kan man förvänta sig en bestående smalare framfot och därmed mindre skobesvär. Tån blir oftast rakare vid operationen men en lätt återgång kan senare ske. Foten kommer svullna lång tid efter operationen.

Räkna med 2–6 månader. Ibland blir man domnad i operationsärret och ut på stortån efter operationen. På grund av nedsjunket främre fotvalv kan du behöva främre pelott fortsatt i skon om du besväras av hammartår och belastningssmärta i framfoten.

Rehabilitering

Så snart bedövningen efter operationen släppt är det viktigt att börja röra på foten och benet. Försök att vara uppe och röra på dig så mycket du klarar men tänk på att hitta balans mellan vila och aktivitet. **Tänk också på att du bara får belasta hälen när du går. Gör ”träningsprogram 1”, 3 gånger/dag de första fem veckorna.** Gör övningarna i ett **lugnt tempo** och var noga med att ta ut rörelsen **så långt det går.** Du kan cykla efter ett par veckor och simma när såren är **helt läkta.**

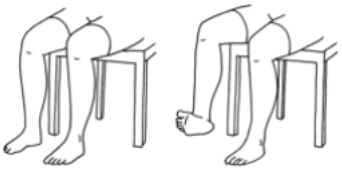
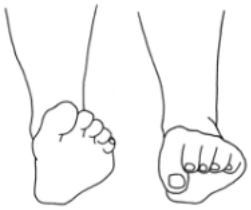
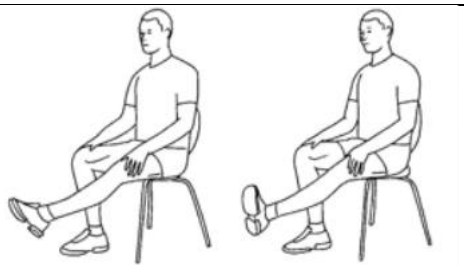
Kryckorna avvecklas successivt. Det är viktigt att du får tillbaka ett normalt gångmönster där du går utan att halta. Kontakta fysioterapeut om du behöver hjälp med din rehabilitering. Du hittar information om fysioterapeuter i din närhet på 1177.se under fliken hitta vård. Du väljer själv vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Kontakta oss

Vid avbokning eller frågor innan operation ring 010-435 39 00, knappval 4, val 2 måndag-torsdag kl. 07.30-14.00. På grund av operationsverksamhet kan vi inte svara direkt. Lämna personnummer och telefonnummer, så ringer vi upp under dagen.

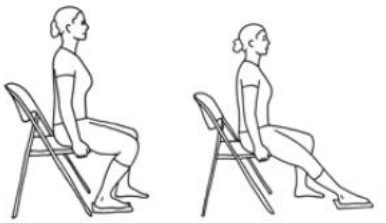
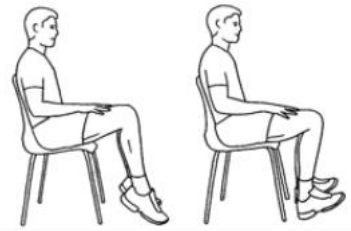
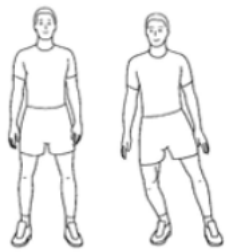
Träningsprogram 1

Tre gånger/dag de första fem veckorna. Gör övningarna i ett lugnt tempo och var noga med att ta ut rörelsen så långt det går.

	Plantar- och dorsalflexion i vrist Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.
	**Inversion/eversion ankel** Sitt som på bilden eller ligg ner med raka ben. Vrid fotsulan inåt resp. utåt. Tänk på att hålla knät och höften stilla så att rörelsen bara sker i foten.
	**Knip med tårna** Sitt eller ligg ner. Knip ihop tårna. Slappna av. Upprepa.
	**Fotcirklar** Sitt som på bilden. Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten. Kan också göras i liggande.

Träningsprogram 2

Påbörjas efter fem veckor. 10–20 repetitioner, tre gånger/dag.

	Tåböjning med handduk Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägg en bit papper eller en handduk under foten. Knip med tårna så att pappret/handduken skrynklas ihop. Slappna av. Upprepa.
	**Böj och sträck knä och fotled** Sitt på en stol med fötterna på golvet. Sträck opererade foten framåt så långt du kan. Drag därefter foten så långt bakåt du kan. Du kan lägga en handduk under foten för att glida lättare.
	**Sittande tå- och hällyft** Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hälarna från golvet. Rulla sedan tillbaka på hälarna och lyft tårna och framfoten mot taket.
	**Sidledes viktöverföring** Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Förskjut vikten till ena benet samtidigt som du böjer knät något. Gå tillbaka till utgångsläget och förskjut sedan vikten över till andra benet.
	Knäböj Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Gör en knäböjning som om du skulle sätta dig på en stol. Sträck samtidigt armarna framåt. Sträck dig därefter upp till stående igen samtidigt som du sänker armarna.