



Patientinformation

Till dig som blivit av med underbensgips

Information från Fysioterapeut

Äntligen av med gipset! Vad händer nu?

I vissa fall har du fått stödja på foten även under gipstiden och då fortsätter du som tidigare. För dig som inte har fått stödja på foten är det nu dags att sätta ner foten i marken och börja stödja på benet när du går och står. Längst ner i den här informationen hittar du ett träningsprogram som du skall börja med direkt.

Svullnad

En skadad fot under läkning svullnar lätt i vissa sammanhang. Svullnaden kan vara besvärande men är ofarlig och en del av läkningsprocessen. Ett effektivt sätt att minska svullnad är att lägga benet i högläge och trampa kraftigt upp och ner med foten. Stödstrumpor eller tubigrip (finns på apoteket) kan minska svullnad och obehag och rekommenderas dagtid den första tiden efter avgipsning och därefter vid behov. Det är inte ovanligt att foten svullnar efter ansträngande aktivitet flera månader efter skadan. Värme kan också bidra till att foten svullnar den första tiden efter avgipsning. Om svullnaden inte minskar vid vila och högläge är det ett tecken på överbelastning och du får då anpassa aktivitetsnivån.

Smärta

En stramande känsla när du gör dina övningar och en viss smärta när du belastar foten är inte ovanligt efter avgipsning, och heller inte farligt. Om smärtan ökar efter att ha stått och gått så är det dags att vila, gärna med foten i högläge. Värken ska då sakta klinga av. Smärta som håller i sig över tid (flera timmar) är tecken på överbelastning och du får då anpassa din aktivitetsnivå. Kroppens signaler styr balansen mellan aktivitet och vila.

Hälta

Oavsett om du fått belasta i gipset, har hoppat på kryckor eller har behövt något annat hjälpmedel under gipstiden så anpassar kroppen sig efter att en fot är skadad. Det gör att du belastar det oskadade benet mer än det skadade. Försämrad rörlighet i fotleden efter avgipsning leder också till hälta. Vi rekommenderar att du fortsätter med kryckorna ytterligare någon eller ett par veckor efter du blivit avgipsad för att hitta tillbaka till ett symmetriskt gångmönster och jämn belastning. Släpp kryckorna när du kan gå utan att halta. Börja med att avveckla en krycka. Håll då kryckan i motsatt hand till skadade sidan. Sluta med kryckor inomhus före du slutar med dem utomhus.

Rehabilitering

Foten och fotleden är viktigt för balansen och för att förebygga fall och därmed risk för ny, eller annan, skada. Detta gäller oavsett ålder. Det är därför viktigt att inte bara träna rörlighet och att gå på foten efter avgipsning utan att även träna koordination och reaktionsförmåga. Detta kan tränas på flera sätt. Att gå och stå på ojämnt underlag är ett. Att träna stillastående balans ytterligare ett. Hur ditt liv och din vardag ser ut avgör vilka krav som ställs på din fotled och hur du ska träna. Yngre barn klarar ofta återhämtningen på egen hand. Äldre ungdomar och vuxna, oavsett ålder, rekommenderas att kontakta fysioterapeut för att få hjälp med rehabiliteringen. Information om tillgängliga fysioterapeuter i VGR finns på 1177.se under fliken "hitta vård". Du väljer själv vem du vill gå till och bokar själv tid. Ingen remiss behövs.

Kontakta oss

Fysioterapi NÄL

NÄL, NU-sjukvården
461 85 Trollhättan
Tel: 010 435 45 50

Fysioterapi Uddevalla sjukhus

Uddevalla sjukhus, NU-sjukvården
Uddevalla
Tel: 010 435 45 80
www.nusjukvarden.se

