

Patientinformation

Fotledsfraktur

Vid en fotledsfraktur skadas ofta både ben och ledband kring fotleden. De vanligaste är att man bryter foten på utsidan *eller* insidan men ibland drabbas båda samtidigt.

Vissa skador kräver operation medan andra behandlas konservativt. Konservativ behandling innebär att frakturen förs i rätt läge av läkare utan operation. Därefter gipsas fot och underben för att benet ska kunna läka i lugn och ro. Oavsett om du är opererad eller inte svullnar foten lätt. Tänk på att varva vila och aktivitet och lägg foten i högläge om den svullnar och smärtan tilltar efter du varit aktiv.

Du som fått gips kommer att bli kallad till ortopedmottagningen för kontroll och gipsbyte. När du blivit av med gipset för gott får du också träffa fysioterapeut som går igenom hur du ska träna för att återfå rörlighet, balans och styrka. **Kom ihåg att ta med en stadig och rymlig sko till den skadade foten** inför återbesöket. Foten kan svullna efter avgipsningen.

När du blivit av med gipset

Det är viktigt att få tillbaka full rörlighet och du ska börja träna detta så snart gipset är borta. Styrka och koordination behöver också tränas upp under en längre tid.

Tänk på att ta jämnlånga steg när du går och promenera gärna. Utöka promenadsträckan efter hand. Träna balans och koordination genom gång på ojämnt underlag. Använd kryckor så länge du haltar.

Du bör fortsätta träningen hos fysioterapeut. Du ringer själv och bokar tid. På www.1177.se finns information fysioterapeuter som ingår i Vårdval Rehab. Observera att det kan finnas fler fysioterapeuter i ditt närområde. Du väljer själv vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Om du skrivit på en låneförbindelse för kryckor på akuten skall dessa lämnas tillbaka där. Om du fått hjälpmedel av fysioterapeuten på avdelningen lämnas dessa tillbaka på hemorten när behovet upphört.

Belastningsgrad

Doktorn avgör vilket av nedanstående som gäller för dig:

- **Avlastning:** du ska hoppa på kryckor eller med annat hjälpmedel. Du får inte stå på skadade foten.

- **Stegmarkering:** du får vila med foten i marken för att kunna göra en stegrörelse men får INTE kliva med full kroppsvikt på foten. Du ska ha på en gips-sko.

- **Belastning till smärtgräns:** Du får kliva på foten så mycket som smärtan tillåter. Du ska ha på en gips-sko.

Kontakta oss

Fysioterapi NÄL
010-4354550
Mina vårdkontakter

www.nusjukvarden.se