

## Patientinformation

# Hallux valgus – snedställd stortå

## Mottagningsoperation

### Hallux Valgus

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.

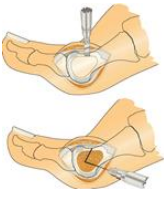


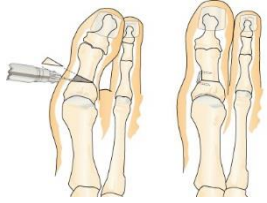
Operationen utförs på mellanfotsbenet och stortån förskjuts mot lilltåsidan. Benet fixeras sedan med en skruv. Vid stor felställning kompletteras operationen med en operation på insidan av stortåns grundled som innebär att man släpper på den muskel som drar stortån mot lilltåsidan. Ibland måste man också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

### Inför operation

Det är viktigt att du läser igenom patientinformationen om **Dusch med bakteriedödande tvål** inför operationen.



©Jessica Larsson

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

## 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 rökavvänjningsköterska.

## 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** får du **belasta i en specialsko** (om inte doktorn sagt något annat), som du får på mottagningen. Du kommer behöva kryckor under den här tiden. 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! **Efter 5–6 veckor** tillåts **full** belastning på **hela** foten

## 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.

## Sjukskrivning

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

## 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. Ta då av lindan som sitter ytterst och låtta på trycket. Innanför finns ett plastat förband som du låter sitta kvar. Vid behov kontaktar du sköterska på ortopedkliniken.

## Kontroll av såret hos distriktsköterska

Det mjuka bandaget du försetts med på operation ska sitta fram tills stygnen tas bort 2–3 veckor efter operationen hos distriktsköterskan. 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 distriktsköterska. Kvällar och helger kontakta sjukvårdsrådgivningen/1177.

## Återbesök till läkare

Läkarbesök behövs i regel inte. Eventuellt får du en uppföljande telefontid efter tre månader.

## Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

## 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

Det är viktigt att börja röra på foten så fort som möjligt. Påbörja "Träningsprogram 1" redan samma dag. Försök att vara uppe och röra dig så mycket du klarar men tänkt på att hitta en balans mellan vila och aktivitet. **Tänk också på att du bara får belasta på hälen när du går.**

Cykling är skonsammare än promenader. Simning/bad tillåts först när såren är **helt läkta. Kryckorna avvecklas successivt efter 5 veckor.** Det är viktigt att du får tillbaka ett normalt gångmönster där du går utan att halta.

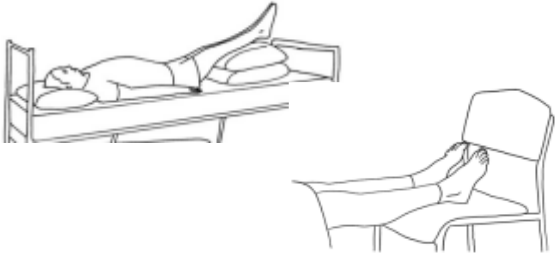

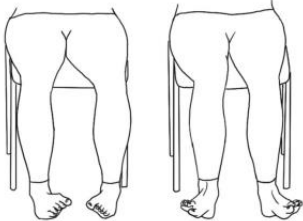
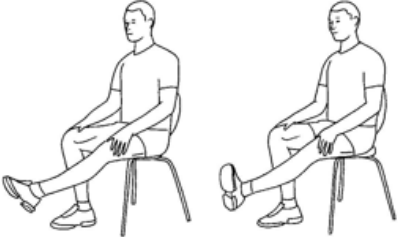

Kontakta fysioterapeut om du behöver hjälp med din rehabilitering. Information om fysioterapeuter i din närhet finns på [1177.se](http://1177.se) under fliken hitta vård. Du väljer själv vem du vill gå till. Ingen remiss behövs.

Under hela rehabiliteringen är det **smärta och svullnad som styr din aktivitetsnivå**. Viss smärta i samband med träning och/eller aktivitet är normalt men ska klinga av vid vila. Smärta och svullnad som kvarstår över tid är ett tecken på överbelastning, aktivitet och träning får då anpassas. Prata med fysioterapeut om du känner dig osäker.

Vi rekommenderar att du gör nedanstående träningsprogram även veckorna före operationen för att ge dig själv optimala förutsättningar inför kommande rehabilitering.

## Träningsprogram 1

Gör programmet **3 gånger per dag de första fem veckorna**. Upprepa **varje övning 10–20 gånger**. Gör övningarna i ett **lugnt tempo** och var noga med att ta ut rörelsen **så långt det går**.

	<p><b>Högläge</b> Vila med foten i högläge ofta den första tiden efter operationen för att minska smärta och svullnad.</p>
	<p><b>Böj och sträck foten</b> Sitt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.</p>
	<p><b>Inversion/everision ankel</b> 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.</p>
	<p><b>Fotcirklar</b> Sitt som på bilden. Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten. Kan också göras i liggande.</p>
<p><b>När du tagit stygnen kan du lägga till följande övning</b></p>	
	<p><b>Knip och spreta med tårna</b> Knip och spreta kraftigt med tårna. Ta ut rörelsen maximalt.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p>

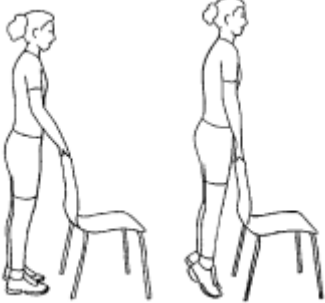

## Träningsprogram 2

**Påbörjas efter fem veckor.** Upprepa programmet 3 gånger per dag.

	<p><b>Tåböjning med handduk</b> Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lägga bit papper eller en handduk under foten. Knip med tårna så att pappret/handduken skrynklas ihop. Slappna av. Upprepa.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>
	<p><b>Dra ihop fotvalvet.</b> Sitt på en stol med fötterna på golvet. Dra ihop fotvalvet så att hälen och framfoten närmar sig varandra. Knip inte med tårna.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>
	<p><b>Sittande tå- och hälllyft</b> 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.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p>
	<p><b>Lyfta tårna/stortån.</b></p> <p>A) <u>Håll ned stortån</u> och lyft övriga tår uppåt.</p> <p>B) <u>Lyft stortån uppåt</u> och håll ned övriga tår. Fotsulan skall vara kvar i golvet.</p> <p><b>Upprepa 5–10 gånger</b></p>
	<p><b>Sidledes viktöverföring</b> Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Förskjut vikten till ena benet samtidigt som du böjer knät något. Gåt tillbaka till utgångsläget och förskjut sedan vikten över till andra benet. Var noga med att belasta hela foten.</p> <p><b>Upprepa 10–20 gånger</b></p>

## Efter åtta veckor

Nu finns det inte några begränsningar gällande belastning och du kan påbörja återgång till tidigare idrotts- och motionsaktiviteter. I den här fasen kan påbörjas mer belastad styrketräning för foten såsom, stående tåhävningar med mera. Balansträning rekommenderas också. Här nedanför följer ett förslag.

	<p><b>Tåhävningsövning</b> Stå med lätt handstöd, tex med en stol framför dig. Känn efter så att du har lika mycket vikt på båda benen. Gör en tåhävningsövning. Börja med en liten rörelse och öka efter hand. Tänk på att du ska trycka dig uppåt med kroppen rak. Undvik att luta dig framåt mot stolen. <b>Upprepa 5–10 ggr</b></p>
	<p><b>Stå på ett ben</b> Träna både med och utan skor. Öka svårighetsgrad genom att stå på mjukt underlag, göra rörelser med motsatt ben, knäböj, blunda osv... <b>Upprepa 30–60 sek, 3 gånger</b></p>

## Kvalitetsregister

Nationella kvalitetsregister används för att utveckla och stärka vårdens kvalitet. Du kommer att ingå i ett register och ditt deltagande kan hjälpa till att förbättra vården. Dina personuppgifter skyddas av sekretess i kvalitetsregister, på samma vis som din journal. Meddela sjuksköterska eller läkare om du inte vill delta i det nationella kvalitetsregistret.

## Kontakta oss

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

### Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14.00, fredag 7.30-11.30

### Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14.00, fredag 7.30-11.30

### Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

### Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14.00

### Innehållsansvariga

Sinan Abdulla, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare