

## Patientinformation

# Skräddarknuta - Tailors Bunion

## Mottagningsoperation

Hos en del patienter är framfoten så bred att skorna skaver över utsidan av foten vid lilltån, detta kallas Skräddarknuta, eller Tailors Bunion. Förändringen har fått sitt namn av att skräddarna förr satt med benen i kors på ett bord när de sydde och fick tryck mot utsidan av framfoten. Det är inte någon benutväxt som orsakar besvären utan det är så att framfoten har blivit för bred till följd av att ledbanden blivit slappare. Slemsäcken utanför ledhuvudet svullnar och blir ömmande.

## Inför operation

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



©Jessica Larsson



## Operation

Besöket och 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.

Framfoten kan göras smalare genom att ledhuvudet vid lilltån sågas av och skjuts mot insidan av foten. Ibland används en skruv för att fixera ledhuvudet under läkningen.

## Rökning

Vid all form av 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 tre till tolv tre till tolv timmar.

Därefter ska du påbörja träning enligt **Hallux Valgus-Opererad-Program 1**. Du får ett förband på foten som kan sitta kvar fram tills du tar bort stygnen.

## Belastning

De första fem veckorna ska du **endast** belasta på hälen i specialsko som du får på mottagningen. Kryckor tar du med till mottagningen som du hämtat ut på din vårdcentral eller hjälpmedelscentral.

Efter fem till sex veckor tillåts **full** belastning på **hela** foten. Då påbörjas träning enligt Hallux Valgus-Opererad-Program 2.

## Hygien

Använd en plastpåse över förbandet alternativt duschstrumpa som kan köpas på apoteket över förbandet i samband med dusch. Du kan duscha som vanligt tre till fyra dagar efter att metallstift tagits bort.

## Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden efter ingreppet varierar beroende på vilken typ av arbete du har. Oftast mellan två och sex veckor.

## Smärtlindring

Du tar Paracetamol, till exempel Alvedon (rekommenderad dos enligt förpackning) 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 bindan som sitter ytterst och lätta på trycket. Innanför finns ett plastat förband som du låter sitta kvar. Vid behov kontaktar du sköterska på ortopedkliniken alternativt din distriktssköterska.

## Kontroll av såret hos distriktssköterska

Det mjuka bandaget du försetts med på operation ska sitta fram tills stygnen tas bort två till tre veckor efter operationen hos distriktssköterskan. Det finns alltid en risk för sårinfektion efter operation. Om du misstänker detta får du vända dig till sjuksköterska på ortopedmottagningen alternativt din distriktssköterska för sårkontroll.

## Återbesök till läkare

Du kallas till mottagningen efter fyra till fem veckor för att ta bort stiften om du har sådana. Det krävs normalt ingen bedövning för detta. Har benet fixerats med skruv är återbesök inte aktuellt.

## Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

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

## Operationsresultat

Operationen ger oftast gott resultat med bestående smärtfrihet och smalare framfot. Foten svullnar normalt tre till sex månader efter operationen. Det finns risk för känselnedsättning i operationsärr och lilltån efter operationen.

## 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.

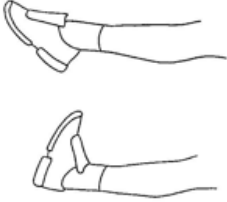

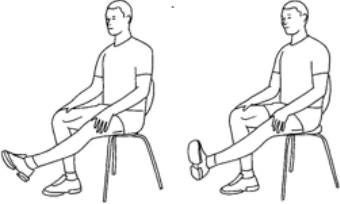
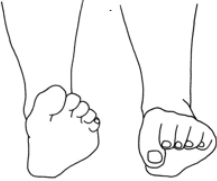
## Övningar efter operation

### Hallux valgus – Opererad – Program 1

Utför övningar i lugnt tempo med mycket fokus på rörelseuttag.

Utför övningarna 10–20 gånger och upprepa detta tre gånger dagligen.

Utför inga övningar som belastar framfoten de första fem veckorna, du får inte heller belasta på framfoten vid gång under denna tid utan belasta i stället på hälen.

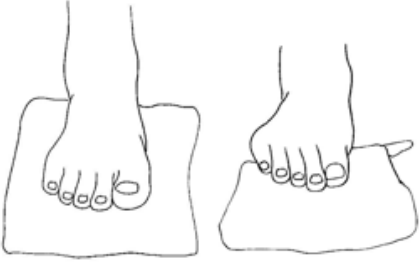
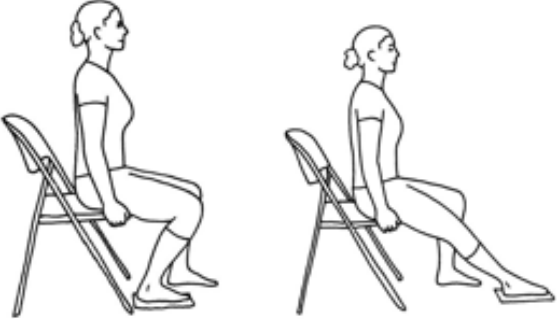
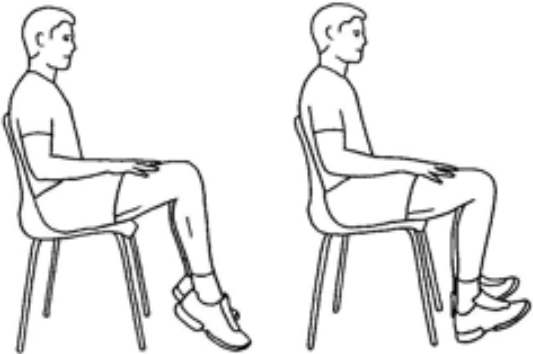
	<p><b>Plantar- och dorsalflexion i vrist</b> Sätt eller ligg ner. Böj och sträck vristen maximalt.</p>
	<p><b>Inversion/eversion ankel</b> Sitt på en stol och låt foten hänga fritt i luften. Rör på ankeln genom att vända fotslutan inåt och utåt.</p>
	<p><b>Fotcirklar</b> Sitt på en stol. Sträck ut det ena benet och gör cirklar med foten.</p>
	<p><b>Knyt foten</b> Sitt på en stol. Knyt fötterna på samma vis som du knyter händerna. Slappna av och knyt - växelvis.</p>

## Hallux valgus – Opererad – Program 2

Utför övningar i lugnt tempo med mycket fokus på rörelseuttag.

Utför övningarna 10–20 gånger och upprepa detta tre gånger dagligen.

Utför inga övningar som belastar framfoten de första fem veckorna, du får inte heller belasta på framfoten vid gång under denna tid utan belasta istället på hälen.

	<p><b>Tåböjning med handduk</b> Sitt på en stol med båda fötterna på golvet. Lätt en liten handduk under den aktiva foten. Försök att knipa handduken genom att böja tårna.</p>
	<p><b>Knästräck och böj med tygbit</b> Sitt på en stol med bra hållning. Placera foten på en liten handduk. Starta med knäleden böjd så att hälen är så långt in under stolen som möjligt. Sträck därefter ut knät helt ut och vänd tillbaka till utgångspositionen, innan du upprepar rörelsen.</p>
	<p><b>Sittande tå och häl-lyft</b> Sitt med båda fötterna på golvet. Rulla fram på tårna och lyft hämlarna upp mot golvet. Rulla sedan tillbaka på hämlarna och dra upp tårna mot taket.</p>

	<p><b>Sidledes viktöverföring</b> Stå bredbent. Luta dig åt ena sidan och lägg över vikten på det ena benet samtidigt som du böjer knät något. Sträck långsamt knät och för över vikten på det andra benet.</p>
	<p><b>Knäböj</b> Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90° i knäna och sträck ut rumpen som om du skulle sätta dig på en stol. För samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.</p>

## **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