

Patientinformation

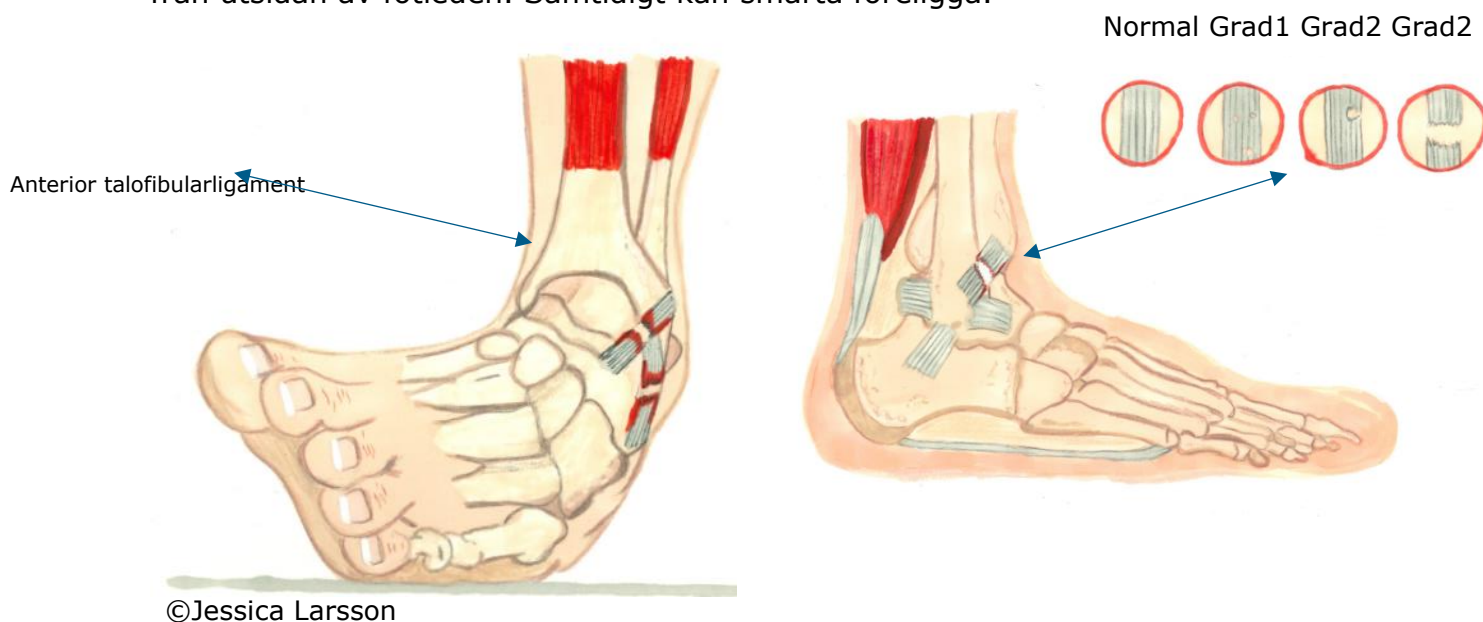
Ledbandsskada i fotleden

Dagkirurgi

FTA-ligamentskada – Ledbandsskada i fotleden

Att stuka fotleden är en av de vanligaste orsakerna till smärta i fotleden hos unga människor. I de flesta fall brukar ledbandssmärtan som kommer i samband med stukningen, läka av sig själv. Vid enstaka tillfällen, och om instabiliteten kvarstår trots sjukgymnastik i minst sex månader, kan dock operation behövas för att bli bra.

Patienter som behöver operation brukar ofta känna en osäkerhet och instabilitet i fotleden, trampar ofta fel med återkommande svullad främst från utsidan av fotleden. Samtidigt kan smärta föreligga.



Inför operation

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

Operation

Via ett hudsnitt över den yttre fotknölen stramas det yttre ledbandet upp. Ibland undersöks också själva fotleden med artroskopi (titthål) i samband med operationen, för att kartlägga om det finns någon skada i själva fotleden. Operationen tar cirka 45 minuter och du får lokalbedövning i såret för att lindra smärtan efter operationen. Efter att såret sytts ihop får du ett gips.

Rökning

För att blodcirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka är det viktigt att sluta röka innan operationen. Rökstopp minskar också risken för infektion.

Du ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen. Om du behöver hjälp med att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.

Hygien

Använd gärna en plastpåse eller duschstrumpa över gipset i samband med dusch. Duschstrumpa kan du köpa på apoteket eller ortopedmottagningen. Du kan duscha som vanligt dagen efter att hudstygnen och gipsskenan tagits bort.

Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd beror på vilken typ av arbete du har. Har du ett tyngre arbete som ställer höga krav på fotleden behöver du vara sjukskriven 8–10 veckor. Har du ett lättare arbete krävs betydligt kortare sjukskrivning.

Smärtlindring

Direkt efter operationen har du sårsmärta. Alvedon eller Ipren brukar ha god effekt, dessa kan du köpa receptfritt på apoteket. Ibland får man med sig recept på smärtstillande medicin efter operationen.

Du kan belasta benet till smärtgränsen när gipset torkat, ibland används en ortos. Du är gipsad 2–6 veckor. Hämta ut kryckor på din vårdcentral och ta med dig till operationen.

Efter operationen

Du får åka hem samma dag som operationen. Du behöver någon som kör dig, eftersom du inte får köra bil efter operationen. Kontakta Närhälsan för att hämta ut kryckor, som du tar med till operation. Om foten/tårna svullnar och du får en ökande smärta ska du lägga dig ner med foten i högläge (ovanför hjärthöjd) och röra på benet. Om smärtan inte ger med sig efter en stund, eller om smärtlindringen inte hjälper bör du kontakta oss för rådgivning.

Det är vanligt att såret kan vätska lite efter att stygnen tas bort. Om det däremot är ömt, svullet och smetigt i såret bör det bedömas av en läkare som eventuellt ordinerar penicillin.

Motverka svullnad efter avgipsning

Efter att gipset tagits av kan du använda en elastisk binda eller åderbråcksstrumpa, för att undvika svullnad av det opererade benet och börja gå normalt igen.

Återbesök till läkare

Du träffar läkaren i samband med avgipsning efter 2–3 veckor samt eventuellt ytterligare vid ett tillfälle. Vid återbesöket tar de stygnen och du kommer gipsas om. Ibland används stygn som försvinner av sig självt.

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

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

Rehabilitering efter avgipsning

Träningen syftar till att normalisera rörligheten, styrkan och koordinationen i benet och fotleden. Oftast är det bra att träna under ledning av en fysioterapeut. Remiss till fysioterapeut skrivs efter operationen vid behov.

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.

Kontakt

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, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, 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

Innehållsansvariga

Sinan Abdulla, överläkare

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare