

## Patientinformation

# Osteotomi på underbenet

Dagkirurgi

### Inför operation

Utredning sker med speciella röntgenbilder för att bestämma osteotomivinkeln, det vill säga hur mycket benet skall vinklas om. Du ska ha med dig kryckor till operationen. Kryckor provas ut och ordinerar via rehabiliteringsenhet i primärvården. Kontakta dem i god tid före ingreppet. Du hittar information om din närmaste rehabiliteringsenhet på [1177.se](http://1177.se) /"hitta vård".

### Rökning

Vid all form av operation det viktigt att sluta röka. Det är viktigt för cirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka. Det minskar risken för infektion.

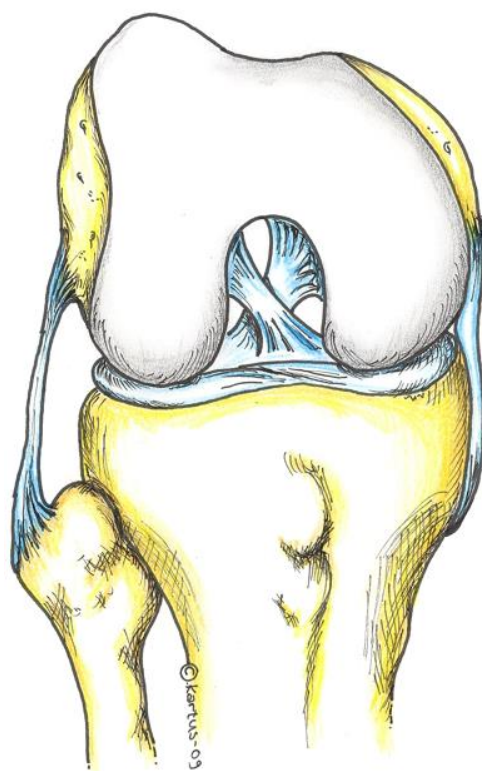
Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.

©Kartus

### Operation

Du blir antingen sövd eller får ryggbedövning. Vilken metod som är aktuell för dig beslutas i samråd med narkosläkare och baseras på individuella förutsättningar. Ingreppet görs via ett 10–15 cm långt snitt nedanför knäleden på insidan av underbenet.

Operationsmetoderna kan variera, men en vanlig metod är att man sågar av skenbenet och lägger in en keramikfil för att vinkla underbenet utåt. Därefter fixeras underbenet med hjälp av platta och skruvar. Operatören avslutar operationen genom att spruta lokalbedövningsmedel i såret. Detta ger tillsammans med ett kylförband smärtlindring upp till cirka tolv timmar. Ibland ges också en smärtstillande nervblockad i lumsken som komplettering.



## Efter operation

Du får tillbringa några timmar på uppvakningsavdelningen. Därefter kommer du till vårdavdelningen där du tillbringar natten. Där får du hjälp med smärtlindring och antibiotika. Efter operationen röntgas benet och du får träffa operatören samt fysioterapeut innan du blir utskriven.

## Svullnad och smärta

Det är normalt att det blir svullnad under knät och ner till fotleden efter operationen. Det kan bli blåmärken ända ner till tårna.

Du får ett kylförband för att motverka svullnad och smärta. Kylförband används gärna i 1–2 veckor. Behandla så länge du känner att det kyler (ofta >30 min). Upprepas flera gånger per dag vid behov vid god effekt. Om du inte har fått med dig kylbandaget hem går det lika bra med en påse is eller tex. frysta ärtor.

Att ha benet i högläge rekommenderas också, framför allt om knät/benet svullnar. Ligg på rygg och palla upp med kuddar under hela benet. Foten skall ligga högre än hjärtat för bästa effekt. Du kan i det här läget också trampa upp och ner med foten för att aktivt minska svullnaden.

Du får en **kompressionsstrumpa**. Denna skall **sitta på hela dygnet första veckan**, därefter kan du använda den vid behov om benet fortfarande är svullet. Sårbandaget och stygn tas bort efter 2–3 veckor hos distriktsköterska.

## Hygien

Du får ett vattentätt bandage som går att duscha med.

## Sjukskrivning

Du blir sjukskriven cirka 3–4 månader, beroende på vilket yrke du har. Det är vanligt att sjukskrivningen behöver förlängas ytterligare ett par månader.

## Smärtlindring

Smärtan är ofta besvärande första dygnet. Använd kylförbandet som smärtlindring cirka 20 minuter åt gången, så ofta du behöver. Du får ett smärtpaket med värktabletter som räcker första dygnet samt ett E-recept med ytterligare värktabletter.

## Komplikationer

Om du har feber, värk och kraftig svullnad i underbenet kan det vara en infektion eller propp i benet och du ska då ta kontakt med sjukvården omedelbart. Ring i första hand Ortopedmottagningen på Uddevalla sjukhus/NÄL, eller kontakta närmaste akutmottagning.

## **Gång, belastning och rehabilitering**

**De första sex veckorna** får du **endast markera steget vid gång**. Du får **inte** belasta benet och behöver därför kryckor eller annat gånghjälpmedel för att kunna förflytta dig. Kom ihåg att ta med dig kryckor till sjukhuset inför operationen. Avdelningens fysioterapeut hjälper dig att hitta rätt gångteknik och hjälpmedel innan du skrivs ut. Du får också träna trappteknik vid behov.

Det är mycket viktigt att du kommer i gång att träna knärörligheten direkt efter operationen för att underhålla muskelstyrka och rörlighet under de första sex veckorna. Följ programmet nedanför enligt instruktion.

Efter cirka sex veckor, när du haft ditt återbesök hos läkare, kan en mer aktiv rehabilitering hos fysioterapeut påbörjas. Boka tid för besök hos fysioterapeut i god tid. Du hittar information om fysioterapeuter i ditt närområde på [1177.se](http://1177.se), under fliken hitta vård. Du bokar själv tid. Ingen remiss behövs. Räkna med ungefär sex månaders rehabiliteringstid totalt.

## **Återbesök till läkare**

Du får ett återbesök till operatören cirka sex veckor efter operationen för kontroll och röntgenundersökning. Först därefter tillåts full belastning. Ytterligare en kontroll sker cirka sex månader efter ingreppet.

## **Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter**





Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på [1177](http://1177.se).

## Träningsprogram 1

Gör nedanstående övningar **3–5 gånger per dag, 10–15 repetitioner per övning** om inte annat anges. Det får ta emot och göra lite ont vid träning men smärtan skall avta vid vila.

Kvarstående smärta över tid är tecken på överbelastning och du får då anpassa träningen.

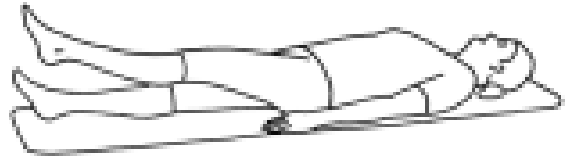
Om du har svårt att komma i gång med rörligheten på egen hand rekommenderar vi kontakt med fysioterapeut i primärvård inom 2–3 veckor, annars kan du vänta till det gått sex veckor enligt tidigare instruktion.

<p><b>Minska svullnad</b> Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna.</p> <p><b>Upprepa 20–40</b> gånger varje vaken timme eller vid behov</p>	
<p><b>Rörlighet/släpncykling</b> Låt hälen glida mot underlaget och böj det opererade knät så mycket du kan. Tänk på att inte lyfta höften. Sträck ut benet igen.</p>	
<p><b>Rörlighet och muskelträning</b> Ligg med opererade benet rakt och friska benet böjt. Vinkla upp vristen och pressa det opererade knät ner mot underlaget så att lårmuskeln spänns. Börja med 10 korta, snabba muskelaktiveringar.</p> <p>Avsluta med 5 repetitioner där du håller kvar spänningen i 5 sekunder/repetition.</p>	
<p><b>Stryka lår</b> Lägg en rulle under det opererade knät. Spänn lårmuskeln och sträck knät så att hälen lyfter från underlaget och knävecket pressas ner mot rullen. Sänk sakta ner igen.</p>	

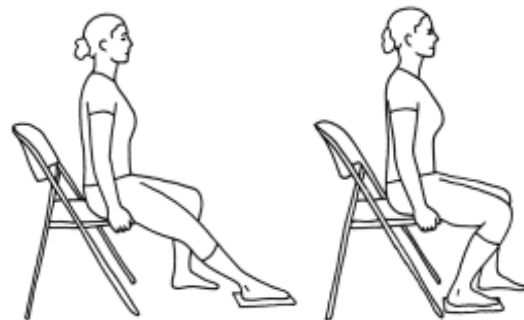
**Stryka lår och höft**

Ligg med benet rakt, vinkla upp foten, spänn främre lårmuskeln och lyft benet 10–20 cm från underlaget.

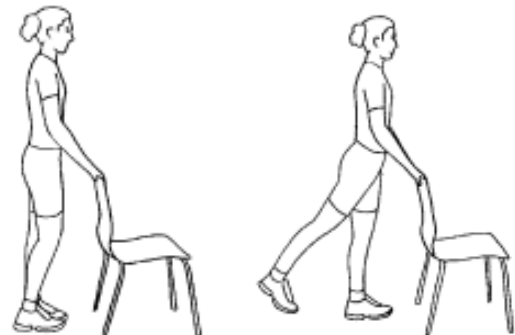
Håll 5 sekunder, sänk sakta ner benet.

**Rörlighet**

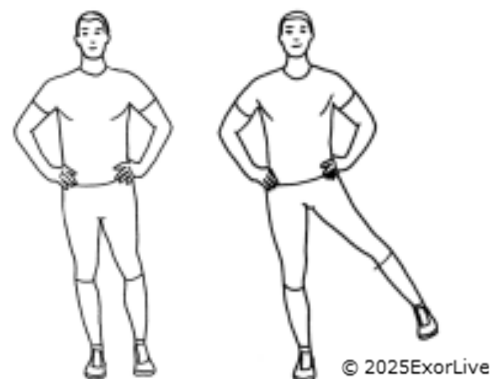
Glid framåt med foten så långt du kan. Vinkla upp foten i slutet av rörelsen. Drag därefter foten bakåt så långt du kan. Var noga med att inte "lyfta" höften.

**Styrka/stabilitet höft**

Håll i något stadigt, tex. diskbänken eller en stolsrygg. Spänn sätesmuskeln i det opererade benet och för benet rakt bakåt så att tårna lättar från golvet. Sänk kontrollerat benet igen. Håll bålen stilla, rörelsen sker bara i höften.

**Styrka/stabilitet höft**

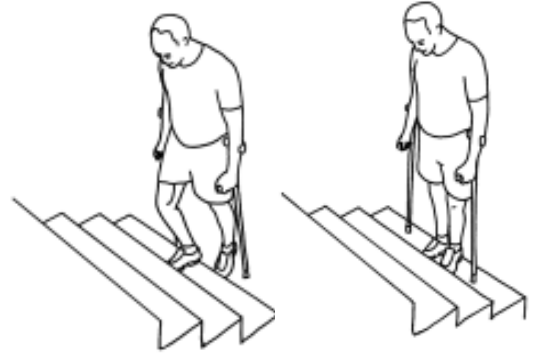
Stå med handstöd som ovan. Spänn sätesmuskeln i det opererade benet och för benet ut åt sidan, **lite** snett bakåt. Tårna skall peka rakt fram. Sänk kontrollerat benet igen.



## Trappteknik

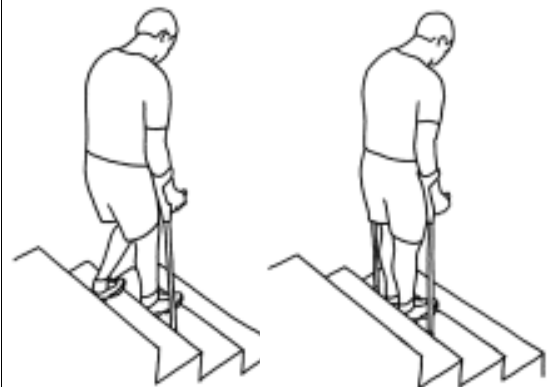
### Uppför:

- Flytta upp det icke-opererade benet först.
- Flytta därefter upp kryckan/kryckorna och det opererade benet till samma steg.



### Nerför:

- Flytta ner kryckorna och det opererade benet först utan att belasta benet.
- Flytta därefter ner det icke-opererade benet till samma steg.



## 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

Ioannis Karikis, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare