

## Patientinformation

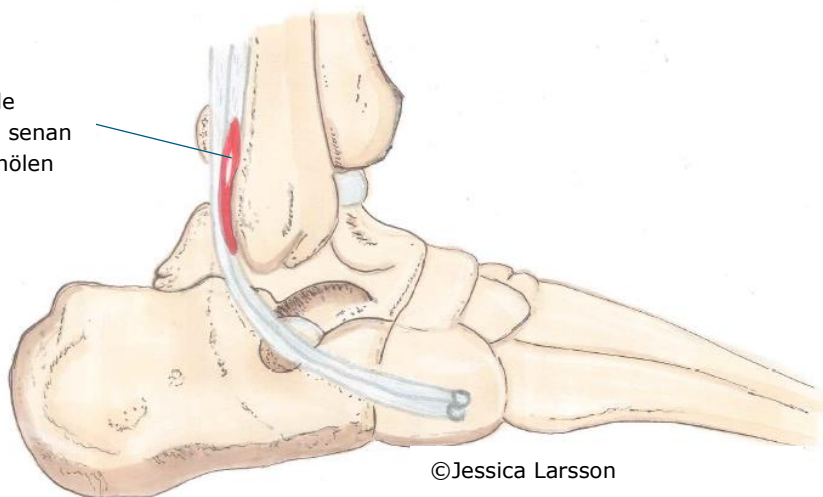
# Inflammation peroneussena, ruptur peroneussena

Dagkirurgi

## Inflammation peroneussena/ruptur i peroneussena

Peroneussenorna är två senor som förlöper bakom yttre fotknölen. Senorna hjälper till att stabilisera fotleden. Dessa senor kan skadas vid en stukning, men ofta har man ingen uppenbar orsak till skadan. Det är vanligt med inflammation, överbelastning (tendinos) och småsprickor (ruptur, bristning) i senorna. Mindre vanligt är det att senorna hoppar ur led och lägger sig framför den yttre fotknölen (luxation). Detta tillstånd kan uppstå i samband med en stukning, där ledbandet som vanligtvis håller senorna på plats töjs ut. Vid tendinos (inflammation) eller ruptur så finns ofta en svullnad bakom yttre fotledsknölen och smärta i området. Funktionen brukar inte vara inskränkt förutom p.g.a. smärtan. Vid luxation hoppar en eller båda senorna runt den yttre fotledsknölen. Detta kan ofta provoceras vid en viss rörelse i foten. Hoppandet kan vara smärtsamt, men många patienter har inget obehag av det. Diagnosen ställs oftast med en klinisk undersökning. Vid misstanke om ruptur kan MRT-undersökning ge mer noggrann information om skadans omfattning.

Längsgående  
bristning av senan  
bakom fotknölen



©Jessica Larsson

## Inför operation

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

## Operation

Operationen utförs i ryggbedövning (spinal) alternativt sövning. Under ingreppet stängs blodtillförseln till foten av med hjälp av en blodtrycksmanschett. Det finns en kort och en lång peroneussena. Om skadan på senan är mindre än 50% av senan sys senan. Om skadan är mer än 50%, så syr man ihop den skadade senan med den hela senan. Vid båda ingreppen tas inflammatorisk vävnad i senskidan bort. Vid operation får du en spinalbedövning, där du ligger på magen. Du får också lite lugnande läkemedel utan att sövas. Under ingreppet stängs blodflödet av i foten med hjälp av en blodtrycksmanschett.

Vid operationen lossar man fästet vid hälen och klyver senan på längden. Benutväxten under senan tas bort. Senan fästs sedan tillbaka med ett "benankare", som gör att man sedan kan sy senan mot själva benet. Operationstiden är cirka en timma.

## 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. Sju dagar innan operation ska du undvika alkohol, och blodförtunnande mediciner (i samråd med din läkare ska dessa vara utsatta), Omega-3 och antiinflammatoriska tabletter (Ipren, Ibuprofen, Voltaren etc.). Detta minskar risken för blödning under operation. Kontakta Närhälsan för att låna kryckor, som du tar med dig till operationen.

## Efter operation

Du får åka hem samma dag som operationen. Du behöver någon som kör dig eftersom du inte får köra bil efter operationen. Kom ihåg att ta med kryckor som du ska använda efter operation. Foten kommer att vara gipsad i så kallat neutralläge och du får belasta på foten med en mockasin. För att motverka svullnad bör du hålla foten i högläge (över hjärthöjd) så mycket som det går de första dagarna. Knip, vifta på tårna, cykla i lyften, böj och sträck minst fem minuter varje timma (vaken tid). Lägg kuddar under nedre delen av madrassen på sängen.

## Hygien

Du kan duscha efter operationen men det är viktigt att förbandet hålls torrt. Använd en plastpåse eller en duschstrumpa över förbandet i samband med dusch. Duschstrumpa kan köpas på apoteket eller ortopedmottagningen.

Efter cirka två veckor tas gips och stygn bort och du kommer att få en ortos som du ska i fyra veckor. Ortosen används dagtid och du får fortsätta belasta på foten. Kryckorna använder du så länge du tycker att du behöver dem. Ta gärna hjälp när du ska ta på dig strumpa och ortos.

## Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden varierar oftast mellan 2–12 veckor efter operation beroende på vilken typ av arbete du har. Sjukskrivningstidens längd beslutas av dig och din behandlande läkare utifrån dina arbetsuppgifter.

## Smärtlindring

Det är viktigt med högläge så mycket det går direkt efter operationen, för att minska smärta som orsakas av svullnad. Du behöver lägga dig ner då och då under dagen med benet i högläge (ovan hjärthöjd). Du ska också knipa/vifta med tårna, böja och sträcka i knät fem minuter varje timma.

- Paracetamol till exempel Alvedon 1 gram x 4 (alt 500 mg 2 x 4) samt antiflogistika, exempelvis Ipren.
- Vid behov får du med dig i ett smärtpaket hem från UVA.

Om foten/tårna svullnar och du får en ökande smärta ska du lägga dig ner med foten i högläge (ovanför hjärthöjd) och rör på benet enligt ovan. Om smärtan inte ger med sig efter en stund, eller om smärtlindringen inte hjälper bör du kontakta oss för rådgivning.

Det finns alltid en risk för sårinfektion, blödning eller läkningsproblematik efter operationen. Om du misstänker att du drabbats av en komplikation ska du kontakta oss.

## Återbesök

Ungefär två veckor efter operationen kommer du på återbesök till vår mottagning för att ta bort stygn och gips. Du får en ortos och skoförhöjning till din andra sko, för att du inte ska gå snett.

## Återbesök till läkare

Cirka sex veckor efter operationen kallas du för en slutkontroll till operatören.

## Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

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

## Rehabilitering

Det är viktigt att du sköter rehabiliteringen enligt de instruktioner du fått. Dålig följsamhet och träning kan leda till bestående och försämrat resultat. Det är inte tillåtet att köra bil med gips eller ortos. Först när gips eller ortos är borta och du har god kontroll över foten, är det tillåtet att köra bil.

## 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