



Information till dig med fotledsfraktur

- **Behandling med ortos**



På akuten

Du har genomgått en röntgenundersökning som visar att du har en fraktur på vadbenet och/eller skenbenet i fotleden. Läkaren har bedömt att frakturen behöver stabiliseras med en ortos. Med ortos på, får du belasta på foten. Utifrån vad du har för typ av skada beslutar läkaren hur länge du ska använda ortosen och informerar dig.

Du ska använda ortosen i _____ veckor.

Om fysioterapeuten finns tillgänglig går ni igenom ett träningsprogram och du får öva på att gå med lämpligt gånghjälpmedel. Om fysioterapeuten inte är tillgänglig får du hjälp av annan personal på akutmottagningen med gångträningen.

Innan du lämnar akuten ber vi dig observera att du har:

- ✓ Haft ett samtal med läkare.
- ✓ Fått recept (elektroniskt) på aktuell medicin.
- ✓ Fått tillbaka din egen medicin om du har lämnat sådan till sjuksköterskan.
- ✓ Fått eventuellt sjukintyg.
- ✓ Fått gånghjälpmedel.

Fortsatt behandling och uppföljning

Vid behandling med ortos i 3 veckor:

- Full belastning **med** ortos. Rörelseträning får påbörjas direkt.
- Ortosen får tas av vid skötsel av hygien och rörelseträning. Foten får **inte** belastas utan ortosen, du ska därför sitta ned när du t.ex. duschar eller tränar.
- Ortosen får tas av nattetid om det inte ger mer smärta eller obehag.
- Under perioden som du har ortos är det viktigt att du dagligen tränar träningsprogrammet *Fotledsortos 2* på sid 9.
- Du kommer initialt att följas upp på ortopedimottagningen på sjukhuset. Du blir kallad per brev eller telefon.

Uppföljande behandling:

- Uppföljning på ortopedimottagningen sker ca 1 vecka efter skadetillfället. Du kommer träffa läkare och fysioterapeut.
- Du träffar fysioterapeut för träning av gångteknik, genomgång av rörlighetsövningar för fotleden samt för samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen.

Efter 3 veckor:

- Avveckling av ortosen och fortsatt rehabilitering sker hos fysioterapeut i primärvården efter **3 veckor**. Du får med dig en remiss för att boka tid. **Tiden bokar du själv.**
- För kontaktuppgifter primärvården, se baksida.

Vid behandling med ortos i 6 veckor:

- Full belastning **med** ortos. Rörelseträning får påbörjas efter **3 veckor**.
- Efter **3 veckor** får ortosen tas av vid skötsel av hygien och rörelseträning samt nattetid om det inte ger mer smärta eller obehag.
- Foten får **inte** belastas utan ortosen, du ska därför sitta ned när du t.ex. duschar eller tränar.
- Efter 3 veckor med ortos är det viktigt att du dagligen tränar träningsprogrammet *Fotledsortos 2* på sid 9.
- Du kommer initialt att följas upp på ortopedimottagningen på sjukhuset. Du blir kallad per brev eller telefon.

Uppföljande behandling

- Uppföljning på ortopedimottagningen sker ca 1 vecka efter skadetillfället. Du kommer träffa läkare och fysioterapeut för genomgång av gångteknik och träningsprogram.
- Vid behov kan du **själv boka tid** hos fysioterapeut i primärvården för uppstart av rörelseövningar **vecka 3**.

Efter 6 veckor:

- Avveckling av ortosen och fortsatt rehabilitering sker hos fysioterapeut i primärvården efter 6 veckor. Du får med dig en remiss för att boka tid. **Tiden bokar du själv.**
- För kontaktuppgifter till primärvården, se baksida.

Komplikationer

Var uppmärksam på följande varningssignaler under perioden som du har ortos:

- Ökad och förändrad smärta i fot eller underben.
- Ortosen klämmer eller skaver.
- Om du trots högläge får nedsatt känsel, kalla tår samt om tårna blir bleka och blåtonade.

Förbättras inte symtomen inom ett par timmar trots högläge är det viktigt att du hör av dig eller söker akut läkarvård. Symtomen kan vara tecken på att det har bildats en propp i underbenet eller att ortosen behöver justeras. Kontakta i så fall Akuten, Mölndals sjukhus eller akutsjukvården på din hemort.

Svullnad

Benet svullnar lätt. Svullnaden i sig kan ge smärta. Ha foten i högläge för att förebygga och minska svullnad. Placera underbenet på en stol när du sitter ned, eller på en kudde om du ligger ned. Gör övningarna för cirkulation i ditt hemträningsprogram.

När det är möjligt kan en stödstrumpa användas för att förebygga svullnad. Stödstrumpan är tänkt att användas dagtid och bör tas på, på morgonen. Hur länge du kommer att behöva använda strumpan beror på hur svullnaden betar sig. Det kan handla om några veckor till flera månader.

Gång

Försök att efterlikna så normal gångrörelse som möjligt. Börja med att flytta fram gånghjälpmedlet och det skadade benet. Ta stöd på gånghjälpmedlet, landa på hälen och lägg den vikt som känns bra på det skadade benet medan du flyttar fram det andra benet. Försök att ta lika långa steg och att rikta foten på den skadade sidan framåt när du går. Du kommer troligen att behöva gånghjälpmedel under tiden du har ortosen, samt minst ett par veckor därefter.

Ta på ortosen



1. Ortosen ska alltid vara tömd på luften innan du tar på/av den.
2. Placera foten i ortosen med det mjuka innerhöljet på plats. Se till att hälen kommer längst bak i ortosen.

3. Stäng innerhöljet



4. Fäst det främre skalet mot främre delen av innerhöljet
5. Fäst först det mittersta bandet och sedan bandet vid tårna. Avsluta med det översta bandet. Se till att de sitter stadigt men inte för hårt.



6. Pumpa i den mängd luft du önskar för att ortosen ska sitta bekvämt. Detta görs genom att trycka på de blå gummikuddarna. Tryck gärna på båda sidor samtidigt för att få ett jämnt tryckt.

Tips vid användning av fotledsortos

- För att undvika snedbelastning och för att förebygga besvär i andra leder kan du använda en sko på andra foten med något högre sula. Du kan också köpa en korkkil och lägga i skon. Korkkilar finns att köpa i de flesta sko- eller sportbutiker.
- Brukar du använda inlägg i dina skor kan inlägget placeras i ortosen.
- Släpp ut luften ur ortosen när du ska sova.
- Släpp efter något på spänningen i banden när du ska sova. Se till att de är ordentligt spända när du ska gå upp och belasta foten igen.
- På natten kan ett kuddefodral träs på ortosen för att skydda sängkläderna från smuts.
- Om du får lov till att ta av ortosen för att träna, passa i samband med träningen på att lufta foten och ortosen en stund extra. Foten kan i samband med detta även tvättas av med en tvättdopp. Se till att foten är torr innan du tar på strumpan och ortosen igen.
- Upplever du tryck mot hälen i ortosen på natten kan du testa att placera en kudde under underbenet så att hälen på ortosen hamnar i luften.
- Får du inte ortosen att sitta bra när du tar på den kan det vara så att du har missat att tömma den på luft innan påtagning.

Praktisk information

Trappgång



Uppför: Börja med att sätta upp det oskadade benet på trappsteget. Därefter det skadade benet och kryckorna.



Nedför: Börja med att flytta ned kryckan och det skadade benet till trappsteget. Ta stöd på kryckan och ledstången och flytta sedan ned det oskadade benet.

Hjälpmedel

Har du behov av andra hjälpmedel än de du har fått med dig hem från sjukhuset – vänd dig till någon av primärvårdens rehabmottagningar, se sid 16. Här finns arbetsterapeuter och fysioterapeuter som har tillgång till, samt kan prova ut och förskriva hjälpmedel.

Aktivitet och rehabilitering

Det är viktigt att du följer de instruktioner du har fått gällande belastning och träning för att få ett så gott resultat som möjligt. Träna ditt hemträningsprogram dagligen. Det är även bra att du kommer upp och rör på dig. Glöm inte att pausa och placera benet i högläge efter du har varit uppe.

När du har ork kan du börja ta korta promenader. Utöka längden på promenaderna successivt så att du hinner känna av kroppens reaktioner och inte överanstränger dig. Lyssna till kroppens

signaler. Smärta och svullnad som inte ger med sig är ofta ett tecken på att vävnaderna omkring fotleden inte orkar med mängden belastning som de har utsatts för. Då behöver du ta det lugnare.

Sjukskrivning

Längden på, och omfattningen av, sjukskrivningen varierar beroende på vad du har för sysselsättning och typ av fraktur. Vid frågor om sjukskrivning kontaktar du din behandlande läkare.

Köra bil

Vi avråder dig från att köra bil under perioden som du har gips eller ortos. Tänk på att mediciner påverkar din körförmåga.

Rehabilitering efter gips eller ortos

Frakturans läkningstid uppgår till cirka tre månader.

Åldersspannet och funktionsnivån för dem som drabbas av en fotledsfraktur är stort. Förutsättningarna för återhämtning och målsättningen för rehabiliteringen efter skadan kan därför skilja sig åt avsevärt. Rehabilitering planeras alltid individuellt utifrån din funktion, dina symtom, förmågor och målsättning.

Rehabiliteringstiden är individuell och varierar mellan 6 och 12 månader.

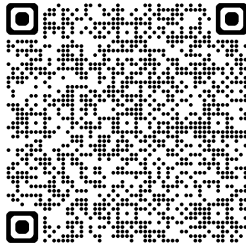
Levnadsvanor

Sahlgrenska Universitetssjukhuset är ett hälsofrämjande sjukhus med helt rökfri miljö. Att sluta röka minskar risken för komplikationer med benläkning. I övrigt har levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet stor betydelse för hur du mår. För dig som vill veta mer finns råd, tester, behandlingsplaner och information om hur du kan få stöd i att förändra dina vanor på 1177.se.

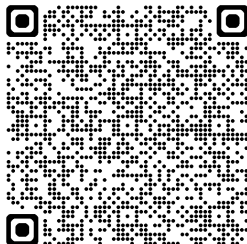
Träningsprogram

Skanna QR-koden med din mobilkamera. Programmen finns även i pappersform vid behov.

Fotledsortos 1



Fotledsortos 2



Du hittar samtliga av våra broschyrer och träningsprogram digitalt på Sahlgrenskas hemsida:

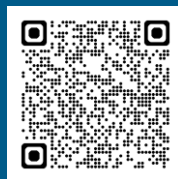
<https://www.sahlgrenska.se/omraden/omrade-3/arbetsterapi-och-fysioterapi/>

Kontakt

Kontakt primärvårdsrehabilitering

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på [1177 Vårdguiden](#).

Skanna QR-kod för
att hitta
rehabmottagning



Kontakt för frågor och mer information, sker i första hand via 1177. Besök oss på [1177.se](#) och lägg till mottagning:

- **Ortopedimottagning Mölndal**
- **Fysioterapi Mölndal**

Telefon vid behov:

Ortopedimottagning Mölndal
Fysioterapi Mölndal

Telefon: 031-343 31 00
Telefon: 031-343 14 64