Digital informationsbroschyr

# Till dig som ska genomgå en större fotoperation



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Ortopedi

**Du har fått denna broschyr eftersom vi på Verksamhet Ortopedi Mölndal önskar att du förbereder dig inför din operation. Denna informationsbroschyr innehåller praktisk information kring förberedelser, hur det går till under vårdtiden samt vad du kan förvänta dig efter operationen. Läs gärna igenom informationen flera gånger.**

# Förberedelser inför din operation

**Hjälpmedel**

Kontakta fysioterapeut och arbetsterapeut i primärvården i god tid innan operationen. Fysioterapeuten i primärvården hjälper dig att prova ut ett gånghjälpmedel (till exempel kryckor, rollator eller betastöd) som du kan gå med utan att lägga för stor belastning på den fot du ska operera. Har du trappor i hemmet behöver du också träna på att gå i trappa.

Hos arbetsterapeuten kan du få hjälp med att prova ut toalettförhöjning, duschpall eller badkarsbräda och eventuellt andra hjälpmedel som kan behövas i hemmet.

Du hittar adresser och kontaktuppgifter till närmaste primärvårdsrehabilitering på 1177 Vårdguiden, som du når antingen via webben (1177.se) eller telefon (telefonnummer 1177).

De första 6 veckorna efter din operation kommer du endast att få stegmarkera (belasta med en liten del av din kroppsvikt) eller avlasta helt. Du kommer att vara i behov av gånghjälpmedel i minst 6–12 veckor beroende på vilken operation som har genomförts. Du behöver använda gånghjälpmedel längre tid än perioden du har gips. Din fysioterapeut hjälper dig att bedöma när du kan avveckla ditt gånghjälpmedel.

# Att tänka på

Fundera redan innan operationen på hur det blir att komma hem med en nyopererad fot som du inte får belasta fullt på.

→ Finns det ingen hemma som kan hjälpa dig med praktiska saker efter operationen behöver du förbereda detta själv. Du kan till exempel behöva handla hem, laga till och frysa in mat.

→ Tänk på att placera de saker du använder dagligen lätt tillgängliga. Ta gärna bort lösa mattor eftersom de innebär en risk för att snubbla. Du kan även behöva en stabil stol, gärna med armstöd.

→ Kommer du ha behov av hemtjänst efter operationen, kontakta biståndshandläggaren i din stadsdel eller kommun.

→ Tänk på att ta med dina hjälpmedel till avdelningen, inklusive rullstol om du har en sådan. Eftersom du kommer att få gips på foten kan det vara bra om du har med dig stora, mjuka byxor.

→ Längst bak i broschyren finns ett träningsprogram som du kommer att utföra under gipstiden. Du kan redan nu börja med dessa övningar. Tänk på att det blir lättare för dig efter operationen om du är i god fysisk form. Försök att träna det du kan. Ta gärna kontakt med fysioterapeut i primärvården för hjälp med träning inför din operation

# Efter din operation

Du stannar kvar på sjukhuset i cirka en till tre nätter. Foten ska under de första dagarna ligga högt och det är viktigt att du försöker röra på tårna. Under vårdtiden kommer foten att gipsas om samt röntgas. Vid dusch ska underbenet skyddas väl med en plastpåse.

På avdelningen kommer du att träffa en fysioterapeut som går igenom gångteknik och trappträning med det gånghjälpmedel som du har med dig. Ni kommer också att repetera träningsprogrammet i broschyren.

**Återbesök**
Efter ungefär 3 veckor ska du till Ortopedmottagningen för omgipsning eller få en avtagbar stövel. När det är dags att börja röra på foten får du träffa en fysioterapeut på Ortopedmottagningen för genomgång av nästa träningsprogram.

**Smärta**
Det är normalt att uppleva smärta efter operation. Om du inte upplever att smärtlindringen är tillräcklig är det viktigt att du pratar med vårdpersonalen på avdelningen.

**Svullnad**
Ha foten i högläge, exempelvis på en pall, för att förhindra svullnad. Utför övningarna för cirkulation som finns i ditt hemträningsprogram. Det minskar svullnaden.

# Rehabilitering

För bästa möjliga resultat av operationen är det viktigt att du följer de instruktioner du har fått gällande belastning och träning.

Rehabiliteringstiden efter ingreppet kan variera mellan cirka 6 och 12 månader. Rehabiliteringen sker hos en fysioterapeut.

Om rehabiliteringen ska fortsätta på Fysioterapi Mölndal eller i primärvården bedöms av den fysioterapeut du träffar på Ortopedmottagningen vid ditt återbesök.

Sjukskrivningen efter din operation kan variera, till exempel beroende på vilken sysselsättning du har.

## **Underbensgips –** Hemträningsprogram

*Instruktion: Träna programmet 3 ggr om dagen*

| | |
|---|---|
|   | **Cirkulationsträning**<br>1) Böj och sträck maximalt i tårna.<br>I det sträckta läget; spreta med tårna.<br>20 gånger varje timma<br><br>2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i gipset 10 gånger |
|  | **Cirkulationsträning**<br>Släpcykling. Böj och sträck i knäleden.<br><br>Upprepa 20 gånger |
|  | **Styrketräning lår/höft**<br>Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.<br>Håll kvar några sekunder.<br><br>Upprepa 10 gånger |
|  | **Styrketräning baksida lår/höft**<br>Ligg på rygg med böjda ben.<br>Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet.<br>Håll kvar några sekunder.<br><br>**Om du inte får belasta fullt på foten** så kan du rulla ihop en badhandduk och lägga under knävecken. Spänn skinkorna, tryck knävecken mot handduksrullen och lyft bäckenet.<br>Håll kvar i några sekunder.<br><br>Upprepa 10 gånger |



**Styrketräning utsida höft**
Ligg på frisk sida och lite lutad över på mage. Lyft det gipsade benet rakt upp med hälen först. Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



**Styrketräning baksida lår/skinka**
Ligg på mage med höfterna kvar i underlaget.
Lyft det gipsade benet rakt uppåt.
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



**Styrketräning insida höft**
Ligg på den gipsade sidan med det andra benet uppdraget.
Lyft det gipsade benet uppåt.
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



**Styrketräning framsida lår**
Sitt på en stol eller bord med låren understödda.
Sträck upp maximalt i knäleden och håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger

## Att göra inför din operation

→ Ordna gånghjälpmedel i primärvården

→ Välj rehabmottagning i primärvården där fortsatt rehabilitering ska ske

→ Förbered hemma

→ Utför träningsprogrammet inför din operation

→ Ta med större byxor

→ Ta med ditt gånghjälpmedel till avdelningen

# Kontakt

**Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.**

**Logga in på 1177.se och lägg till mottagningen du vill kontakta:**

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

**Telefon vid behov**

Ortopedmottagningen Mölndal 031-343 31 00

Version 2, 2026-02-17 Foto: Verksamhet Arbetsterapi- och Fysioterapi Tryck: VGRXXXX

SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR