

# Information till dig med fotledsfraktur som behandlas med gips



## 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 ett underbensgips. Utifrån vad du har för typ av skada beslutar läkaren hur länge du ska ha gipset och informerar dig.



Underbensgips.

Du får hjälp av personalen på akuten med gånghjälpmedel.

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 och en gipssko.

## Gips och belastning

Du får belasta foten i stående och vid gång. För att skydda gipset och för att undvika att halka ska gipsskon alltid vara på vid belastning.

Skydda gipset från vatten och fukt. Blir gipset vått förlorar det sin hållfasthet och stabilitet. Vid dusch ska gipset skyddas med en plastsäck. Det finns också speciella duschskydd att köpa i butiker som säljer hjälpmedel.

## **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 alternativt en pall 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 beter sig. Det kan handla om några veckor till flera månader.

## **Komplikationer**

Under perioden som du har gips eller ortos (se bild på ortos på sid 6), var uppmärksam på följande varningssignaler:

- Ökad och förändrad smärta i fot eller underben.
- Gipset eller 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 gipset sitter för hårt och behöver bytas ut, alternativt att ortosen behöver justeras.

Vid besvär de första tre veckorna, kontakta: Akuten, Mölndals sjukhus eller akutsjukvården på din hemort.

Vid besvär efter tre veckor, kontakta: Ortopedi, Mölndals sjukhus: 031-343 31 00.

## Gång

Försök att efterlikna så normal gångrörelse som möjligt. Börja med att flytta fram gånghjälpmedlet och ditt skadade ben. 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 perioden som du har gips eller ortos, och minst ett par veckor därefter.

## 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.

## 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. Kom ihåg att pausa och placera benet i högläge efter att 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.

## Hjälpmedel

Om du har behov av andra hjälpmedel än de du har fått med dig hem från akuten eller avdelningen – vänd dig till någon av primärvårdens rehabmottagningar, se sid 12. Här finns arbetsterapeuter och fysioterapeuter som har tillgång till, samt kan prova ut och förskriva hjälpmedel.

## Köra bil

Vi avråder dig från att köra bil under perioden som du har gips eller ortos. Tänk på att mediciner påverkar din körförmåga. Om du kör bil med gipsat ben och orsakar en olycka kan det vara så att din försäkring inte gäller. Du avgör senare själv när du med god kontroll och styrka i det skadade benet kan köra utan att utgöra en trafikfara för andra och dig själv. Du måste bland annat kunna bromsa in hastigt vid en akut situation.

## Uppföljning

Du kommer initialt att följas upp på ortopedimottagningen på sjukhuset. Du blir kallad per brev eller telefon.

### 3 veckor efter skadan:

- Träffar du gipstekniker för borttagning av gipset, borttagning av stygn och för sårkontroll.
- Beroende på läkarens ordination får du ett nytt gips eller en ortos.
- Får du en ortos så ska den vara på dygnet runt, även på natten.
- Får du en ortos får denna tas av vid skötsel av hygien och rörelseträning. Foten får inte belastas utan ortosen, du ska därför sitta ned när du duschar.
- Träffar du fysioterapeut för träning av gångteknik, genomgång av rörlighetsövningar för fotleden samt för samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen.



Ortos Select™ Standard,  
Aircast®

### 6 veckor efter skadan:

- Träffar du läkare.
- Kommer du sannolikt att få börja belasta på foten utan gips eller ortos. Ta därför med **en sko** till den skadade foten.
- Träffar du fysioterapeut för träning av gångteknik, genomgång av rörlighetsövningar för fotleden samt för samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen.
- Får du med dig en remiss för att boka tid för uppföljning och fortsatt rehabilitering hos fysioterapeut i primärvården, se sid 12. **Tiden bokar du själv**, lämpligen inom två veckor från det att du har blivit av med gipset eller ortosen.

## **Sjukskrivning**

Längden på, och omfattningen av, sjukskrivningen varierar beroende på vad du har för sysselsättning och typ av fraktur.

## **Rehabilitering efter behandlingen med 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](http://1177.se).

## Underbensgips - Hemträningsprogram

*Instruktion: Träna programmet 3 ggr om dagen*

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>Cirkulationsträning</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Böj och sträck maximalt i tårna.<br/>I det sträckta läget; spreta med tårna.<br/>20 gånger varje timma</li><li>2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten<br/>nedåt i gipset<br/>10 gånger</li></ol> |
|    | <p><b>Cirkulationsträning</b></p> <p>Släpckykling. Böj och sträck i knäleden.</p> <p>Upprepa 20 gånger</p>                                                                                                                                                                          |
|    | <p><b>Styrketräning lår/höft</b></p> <p>Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.<br/>Håll kvar några sekunder.</p> <p>Upprepa 10 gånger</p>                                                                                                                                    |
|  | <p><b>Styrketräning baksida lår/höft</b></p> <p>Ligg på rygg med böjda ben.<br/>Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet.<br/>Håll kvar några sekunder.</p>                                                                                                                            |



### **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



[illegible]



## Kontakt

Fysioterapi, Mölndals sjukhus: 031-343 14 64

Arbetsterapi, Mölndals sjukhus: 031-343 10 36

Ortopedi, Mölndals sjukhus: 031-343 31 00

Du kan också kontakta ovanstående mottagningar via 1177 Vårdguidens e-tjänster: [1177.se](https://1177.se), sök på respektive mottagning.

Du hittar kontaktuppgifter till arbetsterapeut och fysioterapeut i primärvården på 1177 Vårdguiden, som du når antingen via webben eller telefon (telefonnummer 1177).

*Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.*

Bildkälla: Arbetsterapi  
och Fysioterapi

Broschyr nummer: 128

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset  
Arbetsterapi och Fysioterapi  
Hus S, Paviljongen, 431 80 Mölndal

Version 1, 2021-04-16