

Information till dig med fotledsfraktur som behandlas 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 akut-mottagningen med gångträningen.



Ortos Cirrus Airwalker,
Nordic Care.

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.
- Om läkaren på akuten har bedömt att uppföljning och avveckling av ortosen kan ske hos fysioterapeut i primärvården efter 4 veckor ska du ha fått en remiss till fysioterapeut.
- Om du ska ha ortos i 6 veckor, ska du ha fått en remiss till fysioterapeut för uppföljning efter 3 veckor.

Fortsatt behandling och uppföljning

Vid behandling med ortos i 4 veckor:

- ⇒ Ortosen ska vara på dygnet runt, även på natten.
- ⇒ Ortosen får tas av vid skötsel av hygien och rörelseträning. Foten får **inte** belastas utan ortosen, du ska därför sitta ned när du duschar.
- ⇒ Under perioden som du har ortos är det viktigt att du dagligen tränar träningsprogrammet *Fotledsortos 2* på sid 14.
- ⇒ Du kommer initialt att följas upp på ortopedimottagningen på sjukhuset. Du blir kallad per brev eller telefon.

Efter 4 veckor:

- Uppföljning på ortopedimottagningen.
- Du träffar läkare.
- Du kommer sannolikt att få börja belasta på din fot utan ortos. Ta därför med **en sko** till den skadade foten.
- Du träffar fysioterapeut för träning av gångteknik, genomgång av rörlighetsövningar för fotleden samt för samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen.
- Du får med dig en remiss för att boka tid för uppföljning och fortsatt rehabilitering hos fysioterapeut i primärvården, se sid 16. **Tiden bokar du själv**, lämpligen inom 2 veckor från det du har blivit av med ortosen.

Vid behandling med ortos i 6 veckor:

- ⇒ Ortosen ska vara på dygnet runt. Den **ska inte** tas av för luftning eller skötsel av hygien.
- ⇒ Du ska träna träningsprogrammet *Fotledsortos 1* på sid 12.

Efter 3 veckor:

- Uppföljning av fysioterapeut i primärvården. **Tiden bokar du själv.** Ta med dig remissen som du fått på akuten.
- Vid besöket hos fysioterapeuten kommer ni att gå igenom träningsprogrammet *Fotledsortos 2*, titta på gångteknik och prata om stegring av träning och belastning i vardagen.
- Ortosen ska vara på dygnet runt, även på natten.
- Ortosen får nu tas av vid skötsel av hygien och rörelse-träning. Foten får **inte** belastas utan ortosen, du ska därför sitta ned när du duschar.

Efter 6 veckor:

- Uppföljning på ortopedimottagningen på sjukhuset. Du kommer att bli kallad per brev eller telefon.
- Du träffar läkare och fysioterapeut.
- Du kommer sannolikt att få börja belasta på din fot utan ortos. Ta därför med **en sko** till den skadade foten.
- Du träffar fysioterapeut för träning av gångteknik, genomgång av rörlighetsövningar för fotleden samt för samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen.
- Du får med dig en remiss för att boka tid för uppföljning och fortsatt rehabilitering hos fysioterapeut i primärvården, se sid 16. **Tiden bokar du själv**, lämpligen inom 2 veckor från det du har blivit av med ortosen.

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 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.

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.

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 avdelningen – vänd dig till någon av primärvårdens rehab-mottagningar, 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.

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.

Rehabilitering efter avslutad behandling 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.

Ta på ortosen

Ortosen ska alltid vara tömd på luft innan du tar på den.



Placera foten i ortosen med det mjuka innerhöljet på plats. Se till att hälen kommer längst bak i ortosen.



Stäng innerhöljet.



Fäst det främre skalet mot främre delen av innerhöljet.



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.



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.

Ta av ortosen



Töm ortosen på luft. Detta görs genom att öppna det lilla grå locket på sidan av ortosen och trycka på knappen innanför.

Håll kvar trycket på knappen tills ortosen tömts på luft.

Kom ihåg att tömma luften på bägge sidor.



Öppna alla band och tag bort det främre skalet.



Öppna det mjuka innerhöljet och lyft ur foten och underbenet.

Innerhöljet ska sitta kvar i ortosen.

Tips till dig som fått en 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 kuddfodral 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 tvättilapp. 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.

Fot – Fotledsortos 1 – Hemträningsprogram

Instruktion: Träna programmet 3 gånger om dagen

Cirkulationsträning

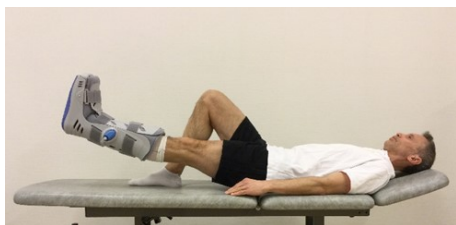
- 1) Böj och sträck tårna det som går i ortosen.
20 gånger varje timma
- 2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i ortosen.
10 gånger uppåt och 10 gånger nedåt



Cirkulationsträning

Släpckykling. Böj och sträck i knäleden.

Upprepa 20 gånger



Styrketräning lår/höft

Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä.

Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



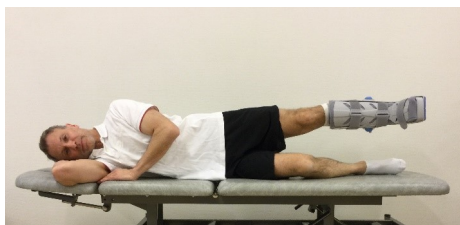
Styrketräning baksida lår/höft

Ligg på rygg med böjda ben.

Spänn skinkorna och lyft upp bäckenet.

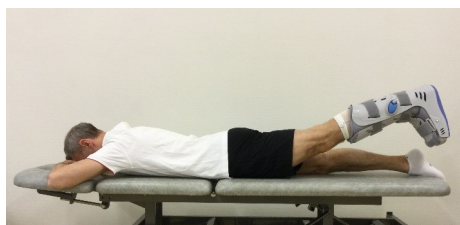
Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger



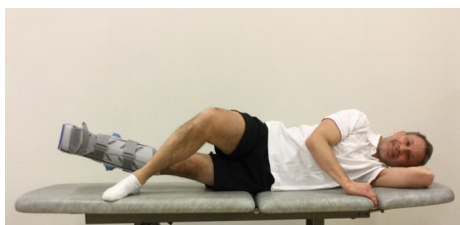
Styrketräning utsida höft

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

Fot – Fotledsortos 2 – Hemträningsprogram

Ta av ortosen och träna programmet 3 gånger om dagen

	Böj och sträck tårna. <i>Uppprepa: 2 x 20</i>
	Vinkla foten uppåt och nedåt. <i>Uppprepa: 2 x 20</i>
	Vinkla fötterna inåt mot varandra och sedan utåt, bort från varandra. Håll knäna stilla under övningen. <i>Uppprepa: 2 x 10</i>
	Håll hela fotsulan mot golvet. För foten framåt och bakåt <i>20 – 40 gånger</i> Försök emellanåt komma så långt fram och så långt bak som möjligt. Håll kvar i några sekunder.

	Sittande tåhävning med hela framfoten i golvet. <i>Uppprepa: 2 x 20</i> Hälhävning <i>Uppprepa: 2 x 20</i>
	Skrynkla en handduk med tårna. Försök greppa handduken och lyft från golvet. Rulla en boll under foten.
	Stå något bredbent. Ta det stöd du behöver på ditt gånghjälpmedel. Flytta tyngden från sida till sida det som tillåts. Har du ett gips eller en ortos behåller du det/den på under övningen. <i>Uppprepa: 10 gånger</i> 

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, 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: 129

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

Version 1, 2021-04-16