Information till dig med fotleds-fraktur som ska opereras



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET

Före operation

Du har fått en fraktur på vadbenet och/eller skenbenet i fotleden. Skadan behöver stabiliseras genom en operation.

För att undvika infektioner och problem med sårläkning behöver svullnaden gå ned och huden vara i gott skick, det kan därför dröja innan du opereras. Läkaren bedömer när det är mest lämpligt att operera din fotled. I väntan på operation får du i regel en gipsskena på underbenet. I särskilda fall genomförs en tillfällig operation med en stabiliserande ram på utsidan av underbenet. För flera patienter går det bra att komma hem i väntan på operation.

Att tänka på inför operation:

- Innan operationen får du inte belasta på din fot.
- Det är viktigt att få ned svullnaden, tänk på att ha foten i högläge.
- Håll dig till korta gångsträckor för att undvika onödig svullnad.
- Underhåll cirkulationen i det skadade benet. Rör på tårna varje timme. Böj och sträck gärna även i höft- och knäled.
- Gipset får inte bli blött. Vill du duscha, gör det sittande och plasta in det gipsade underbenet noggrant.
- Kontakta Akuten, Mölndals sjukhus eller akutsjukvården på din hemort om du upplever att gipset klämmer eller skaver och om känslan inte ger med sig inom några timmar.

Narkos och bedövning

Vid operation av fotledsfrakturer krävs oftast sövning, så kallad narkos. Beroende på hur komplicerad frakturen är kan foten före dess behöva bedövas med en så kallad nervblockad. Nervblockaden syftar till att minimera smärtan efter operationen. Ett annat alternativ är att narkosläkaren via en mycket tunn nål sprutar in ett bedövningsmedel i ländryggen som gör att känsel och rörlighet i benen försvinner under några timmar. Narkosläkaren tar ställning till vilken metod som är mest lämplig för dig.

Efter operation

Gips och belastning

Under operationen kommer du att få ett underbensgips. Ibland läggs en tillfällig gipsskena vilken dagen efter operationen byts ut till det gips du ska ha de kommande veckorna. Så länge du har en gipsskena får du inte belasta på foten.



Underbensgips.

Läkaren som opererade dig beslutar hur mycket du får belasta på din fot i ditt slutgiltiga gips. 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.

Smärtlindring

Det är normalt att uppleva smärta efter operationen. På avdelningen kommer du att få smärtstillande medel vid bestämda tider. Om du inte upplever smärtlindringen som tillräcklig är det viktigt att du pratar med vårdpersonalen på avdelningen. En god smärtlindring är grunden för att du ska kunna komma upp och röra på dig.

Vårdtid

Hur länge du får stanna på sjukhuset grundar sig på ditt behov av hjälp och vård.

Väntar du hemma på operationen så kommer den sannolikt att ske dagkirurgiskt och du kommer då att få åka hem från operations-avdelningen samma dag.

Har du blivit inskriven på vårdavdelning inför operationen stannar du troligen ett dygn. Visar det sig efter operationen att du behöver hjälp av hemtjänst eller att du behöver komma till ett tillfälligt boende görs en vårdplanering tillsammans med biståndsbedömare. Vårdtiden brukar då bli något längre.

Rehabilitering på vårdavdelningen

På vårdavdelningen kommer du att träna med fysioterapeut, övrig personal och på egen hand för att kunna förflytta dig självständigt, sköta din hygien och klä av och på dig själv.

Fysioterapeuten går igenom gångteknik och provar ut gånghjälpmedel som du sedan får med dig hem från sjukhuset. Ni kommer också att gå igenom ett hemträningsprogram och vid behov träna gång i trappa.

Om du inte klarar av att förflytta dig utan att belasta det opererade benet för mycket kan det bli aktuellt med rullstol. Om det finns behov av rullstol eller andra hjälpmedel för att klara dig bättre hemma så får du träffa en arbetsterapeut för bedömning och utprovning.

Hemgång

Innan du lämnar avdelningen ber vi dig observera att du har

- haft ett samtal med läkare
- fått recept (elektroniskt) på aktuell medicin
- fått en så kallad läkemedelsberättelse
- fått tillbaka din egen medicin om du har lämnat sådan till sjuksköterskan
- fått eventuellt sjukintyg
- fått gånghjälpmedel och en gipssko.

Svullnad

Benet svullnar lätt. Större svullnad kan ge smärta och ha negativ påverkan på sårläkningen. 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 9), var uppmärksam på följande varningssignaler:

- Sjukdomskänsla, feber eller frossa.
- Tillkommande rodnad.
- Värmeökning.
- 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 infektion, att det har bildats en propp i underbenet eller att gipset sitter för hårt och behöver bytas ut. Alternativt att ortosen behöver justeras.

Kontakta i så fall; Vardagar dagtid: Ortopedi, Mölndals sjukhus: 031-343 31 00. Kvällar och helger: Akuten, Mölndals sjukhus eller akutsjukvården på din hemort.

Gång

Försök efterlikna så normal gångrörelse som möjligt. Börja med att flytta fram gånghjälpmedlet och det opererade benet. Ta stöd på gånghjälpmedlet, landa på hälen och lägg den vikt som känns bra på det opererade benet medan du flyttar fram det andra benet. Försök att ta lika långa steg och att rikta foten på den opererade sidan framåt när du går.

Ska du **stegmarkera** får du endast belasta lätt på foten och behöver därför lägga större delen av din kroppstyngd på gånghjälpmedlet.

Du kommer troligen att behöva gånghjälpmedel under tiden du har gips eller ortos, samt minst ett par veckor därefter.

Trappgång



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



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

Vid stegmarkering är tekniken densamma förutom att du endast får lägga lite vikt på det opererade 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. 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.

Hjälpmedel

Har du behov av andra hjälpmedel än de du 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.

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 operation:

- Du träffar gipstekniker för borttagning av gipset, borttagning av stygn och sårkontroll.
- Beroende på läkarens ordination får du ett nytt gips eller en ortos.
- Om du får 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.
- Ortosen ska vara på nattetid.
- Om du får lov att börja belasta mer på foten eller får en ortos kommer du att träffa fysioterapeut för träning av gångteknik, samtal om lämplig stegring av träning och belastning i vardagen samt eventuellt genomgång av rörlighetsövningar för fotleden.



Ortos Select™ Standard, Aircast®

6 veckor efter operation:

- Du träffar läkare.
- Du kommer sannolikt att få börja belasta på foten utan gips eller ortos. Ta därför med **en sko** till den opererade 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 remiss för att boka tid för uppföljning hos fysioterapeut i primärvården, se sid 16. **Du bokar själv tid**, lämpligen inom två veckor från det att du blivit av med gipset eller ortosen.

10–12 veckor efter operation:

- Du träffar läkare och eventuellt fysioterapeut för att följa upp hur du har kommit igång och hur det fungerar med fotleden. I vissa fall behövs inte det här besöket. Det avgörs vid återbesöket sex veckor efter operationen.

Sjukskrivning

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

Rehabilitering efter avslutad behandling med gips eller ortos

Frakturens 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 sår- och 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.

Underbensgips - Hemträningsprogram

Instruktion: Träna programmet 3 ggr om dagen

 	**Cirkulationsträning** 1) Böj och sträck maximalt i tårna. I det sträckta läget; spreta med tårna. 20 gånger varje timma 2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i gipset 10 gånger
	**Cirkulationsträning** Släpcykling. 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.



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

Egna anteckningar

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: 130

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

Version 1, 2021-04-16