

Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

Snedställd stortåled, hallux valgus

Efter operationen

Första natten är det bra om du har någon vuxen person hemma hos dig som kan hjälpa till om något skulle hända dig eller om du behöver hjälp med något.

Efter operationen har du fått stanna kvar för att säkerställa att du mår bra, att du kan komma upp och röra dig, äta, dricka och kissa. Man kan känna sig trött efter operationen men det är viktigt att du inte ligger still utan kommer upp och rör på dig. Första dagen efter operationen ska du däremot vila din fot. Högläge minskar risken för att det blöder igenom bandaget och det minskar svullnaden.

Aktivitet

Efter ingreppet får du gå och belasta fullt på din häl men undvik att lägga stor belastning på dina tår när du går de första veckorna. Ha foten i högläge när du sitter för att undvika svullnad. Svullnaden avklingar successivt under de närmaste månaderna efter operationen. Använd den ”specialsko” du får med dig från sjukhuset. Den ska användas både inom och utomhus när du går.

Om du fått med dig Kryckor

Har du rätt längd på dina kryckor? Handtagen på kryckorna ska nå till handleden då du står rak. Vid gång är det viktigt att du tar lika långa steg med höger och vänster ben. Om du inte får belasta fullt, lägg tyngden helt eller delvis på kryckorna, men försök att gå så normalt som möjligt. När du inte behöver dem längre lämna åter till din vårdcentral eller till rehab mottagningen.

Förband/dusch

Ett yttre elastiskt förband har lindats på foten efter operationen, för att ge kompression och även stötta stortån. Låt förbandet sitta kvar tills det är dags att ta bort stygnen hos ortopedsköterskan eller hos distriktssköterska. Om det blöder igenom förbandet så förstärk med en linda till utanpå. Behöver du rådgivning kontakta sjukvården. Det sitter en inre stabiliserande tejp under förbandet, du ska **inte** byta den själv. Täck med plast vid dusch.

Återbesök/Stygn

Stygnen tas bort 2–3 veckor efter operationen vid återbesöket hos sjuksköterska på Ortopedimottagningen. Du får kallelsen per post. Samtidigt får du nya instruktioner och du ska använda ”tåspridare” dygnet runt de närmaste 2 månaderna. Vi rekommenderar att du köper en ”tåspridare” som du tar med dig till besöket på Ortopedimottagningen. I vissa fall skall du ta bort stygnen hos en distriktssköterska, i dessa fall bokar du själv tiden och får med dig en remiss efter operationen som du skall ta med till vårdcentralen.



Sjukskrivning

Om du behöver vara hemma från arbetet några dagar eller inte beror på dina arbetsuppgifter. Första veckan behövs inget läkarintyg. Anser läkaren att du ska vara hemma längre från arbetet skrivs en sjukskrivning.

Kontakt

Har du några **akuta** frågor och behöver komma i kontakt med oss **inom ett dygn** efter operationen kontakta den postoperativa avdelningen på telefonnummer 0322-22 60 36. Om det gått längre tid än ett dygn är du välkommen att höra av dig till Ortopedmottagningen 0322-22 64 00 (ring gärna tidigt på morgon, från kl 7), behöver du snabb hjälp jourtid hänvisar vi till 1177 eller akutmottagningen.

Så här tar du dina Smärtstillande tabletter efter dagkirurgisk operation

Återhämtning och sårhäkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger smärta genom att ta de ordinerade smärtstillande tabletterna de första dagarna efter operationen.

De läkemedel som är förkryssade kan användas:

- Tablett **Paracetamol 500 mg (ex Alvedon, Panodil)** Nästa gång klockan _____
Tag 2 st 4 gånger/dygn var 6:e timma
- Tablett **Ibuprofen 400 mg (ex Ipren, Ibumetin)**. Nästa gång klockan _____
Tag 1st 3 gånger/dygn var 8:e timma (Om du tål dessa)
- Tablett **OxyContin** _____ mg Tag 1 tablett i kväll vid läggdags och 1 i morgon bitti.
(Långverkande morfin som tas var 12:e timma, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Oxycodone 5 mg / Kapsel OxyNorm 5 mg** **Vid behov**. Max 1 tablett var 6:e timma.
(Snabbverkande morfin, OBS, starkt vanebildande)
- Tablett **Postafen** 25 mg vid illamående, tas vid behov. (Receptfritt)
- Injektion **Innohep** 4500 E subcutant under _____ dagar. Nästa gång klockan _____
(blodproppsförebyggande) Tas 1 gång per dygn på kvällen vid samma tidpunkt.
- Pulver **Movicol** förebyggande mot förstoppning. (Receptfritt)
- _____

Du har även **E Recept** att hämta på Apoteket Ja Nej

Återbesök/ telefontid till läkare om.....veckor. Kallelse per post Ja Nej

Annat: _____