



**HELSE BERGEN**  
Kysthospitalet i Hagevik



## **KYSTHOSPITALET I HAGEVIK**

### **FOTKIRURGI**

**Til deg som skal opereres i foten**

Denne folderen inneholder informasjon for pasienter som skal opereres i foten. Se i tillegg folder med generell informasjon om innleggelse eller dagkirurgi på sykehuset.



## INNLEDNING

Ved smerter i foten kan kirurgi være et valg når annen behandling ikke har gitt tilfredsstillende resultater, men kirurgi garanterer ikke total forbedring av symptomer eller feilstillinger i foten.

Målet med kirurgi er å:

- Redusere smerter
- Rette opp feilstillinger
- Gjenskape balanse

Det opereres ikke av kosmetiske årsaker.



## FØR OPERASJONEN

Før du blir operert bør du tenke på følgende:

- Er det noen som kan hjelpe deg hjemme etter operasjonen?
- Har du nok styrke i armer/skuldre til å gå med krykker?
- Trenger du tilpasninger eller hjelpemidler hjemme?
- Snakk med din arbeidsgiver om arbeidsoppgaver etter sykemeldingsperioden, dersom du trenger tilpasninger den første tiden.
- Forventet sykemeldingsperiode er 2-12 uker, avhengig av arbeidsoppgaver og inngrepets omfang.
- Dersom du har en kjent metallallergi, må du gi beskjed til kirurgen før operasjonen.

- Hvis du skal stive av et ledd, kan du ikke røyke i perioden 2 uker før til 12 uker etter operasjonen, og du bør heller ikke bruke snus eller nikotinplaster/nikotintyggegummi.
- Skaff gjerne kompresjonsstrømper dersom du allerede har hevelse i beina.

## Hygiene

Tiltak for å forebygge sårinfeksjon<sup>1</sup>:

- Ikke barber leggen de tre siste dagene før operasjon
- Du bør vaske deg **både kvelden før og morgenen før** operasjon:
  - Start med å skylle kroppen grundig
  - Vask håret med vanlig sjampo
  - Vask kroppen med vanlig såpe
  - Vask deretter legg og fot på beinet som skal opereres, med såpe.
  - Bruk rikelig med såpe, og gni godt rundt ankelen og mellom tærne
- Bruk rene sokker operasjonsdagen og de første dagene etterpå



## OPERASJONSDAGEN

### Om operasjonen

Kirurgi i forfoten utføres vanligvis i lokalbedøvelse slik at hele foten er

bedøvd. For at du skal sove under operasjonen, får du enten avslappende medisin eller narkose i tillegg.

Kirurgi i bakfoten (hæl og ankel) utføres enten i spinal bedøvelse eller narkose, og lokalbedøvelse som settes inn mens du sover.

Før operasjonen skal foten som skal opereres, markeres med tusj.

Vi bruker "blodtomhet", dvs. at en mansjett plasseres på lår eller legg for å stoppe blodtilførselen. Dette gir minimal blødning, og bedre tilgang til de små strukturene under operasjonen.

Ved de fleste operasjoner på bein er det behov for å bruke metallskruer, plater eller pinner, for å stabilisere bein etter operasjonen. Disse blir ikke fjernet senere, med mindre de skaper problemer.

I noen tilfeller bruker vi pinner som stikker ut gjennom huden. Disse fjernes 2-3 uker etter operasjonen på poliklinikken, uten at det er behov for bedøvelse.

**Gips:** De fleste vil få en halv gipsskinne som plasseres bak leggen og under fotbladet for å stabilisere den opererte foten.

De som blir operert i forfoten har ikke behov for gips, men den kan brukes som en beskyttelse, og man kan vanligvis belaste hælen fra første dag etter operasjonen.

### Etter operasjonen

Bedøvelsen i foten varer ca. 4-6 timer.



Forventet sykemeldingstid er 2-12 uker avhengig av din jobbsituasjon og hvilken operasjon som er utført.

Hvis du blir operert dagkirurgisk, reiser du hjem samme dag ca kl 15-16. Hvis du er innlagt, blir du vanligvis på sykehuset i 3-5 dager.



### Komplikasjoner<sup>1</sup>

Ved all kirurgi er det en viss risiko for komplikasjoner.

**Infeksjon, nerveskade, manglende eller forsinket tilheling og blodpropp** er problemer som kan oppstå etter kirurgi i fot og ankel.

**Nummenhet og prikking** kan forekomme grunnet skade av små nerver som krysser snittet, men det vil for de aller fleste forsvinne med tiden.

**Operasjoner i ledd vil føre til stivhet, med begrenset bevegelighet.** For de fleste vil dette bedre seg de første månedene etter operasjonen.



**Ta kontakt med oss dersom du får følgende symptomer:**

- Feber
- Frysninger
- Økende rødme og varme rundt sårene
- Økende og vedvarende



<sup>1</sup>Se også generell informasjonsfolder



**HELSE BERGEN**

Kysthospitalet i Hagevik



- smerter
- Økende smerter i tykkleggen
  - Økende nummenhet eller prikking,, eller hvis du føler at gipsen/bandasjen er for stram.



## ETTER UTSKRIVING

- Du skal avlaste den opererte foten med krykker i 1-3 måneder etter operasjonen
- Rekonvalesens etter fotkirurgi tar ca. 3-6 måneder
- Hevelse og ubehag i foten varer 6-12 måneder, og det tar opptil 12 måneder å få tilbake "den normale følelsen" i den opererte foten.
- Du og kirurgen avtaler når du kan starte med sportslige aktiviteter.

### De første to ukene

Hold såret tørt i 2 uker. På apoteket kan du få kjøpt "dusjposer" som du pakker foten inn i når du dusjer. Dersom bandasjen blir våt, må den skiftes snarest mulig.

Det er vanlig at det blir lett gjennomblødning av bandasjen, men hvis du merker en aktiv blødning, må du kontakte sykehuset.

Hevelse, og i noen tilfeller rød-blå misfarging under huden, er normalt. Fargene vil med tiden endre seg til grønn og gul.



Du skal helst ligge med foten over hjertenivå, men en gang i timen kan du reise deg i 5 minutter for å gjøre nødvendige ærend. Hvis du står for mye eller sitter med foten ned, kan det føre til økt hevelse, blødning og smerter. Det er viktig å bevege de andre leddene for å øke blodsirkulasjonen. Bøy derfor regelmessig i hofte og kne mens du ligger.

Kroppen vil "fortelle deg" når du har gått over grenser.

De tre første dagene bør du kjøle ned ankelen med en plastpose fylt med isbiter, 15 min. annenhver time på dagtid.

Ta smertestillende som avtalt.

De første 10-14 dagene vil det være liten framgang, men etter dette vil du merke bedring for hver uke.

Dersom ankelen ikke er gipset, vil ankeløvelser redusere hevelse og ubehag i foten.

Det kan være nødvendig å bruke støttestrømpe på den andre foten for å unngå utvikling av blodpropp. Strømpen brukes inntil du kan belaste begge føtter igjen.



## Sko

Hevelse i foten gjør bruk av sko vanskelig. Bruk gjerne sandaler, eller gamle sko som kan klippes og tilpasses. Unngå bruk av stramme sko og sko med høye hæler.

Du kan kjøpe spesielle operasjonssåler av oss. Disse kan tas på foten selv





om du har bandasje eller gips, og koster kr 208,-.

De fleste kan ta i bruk vanlige sko etter 6-12 uker.

### **Fysikalsk behandling**

Fysioterapi kan i noen tilfeller virke mot sin hensikt, og du skal derfor ikke starte med dette uten å konferere med kirurgen.



### **Bilkjøring**

Bilkjøring bør du vente med til du ikke lenger er avhengig av krykker og foten føles sterk nok. Du skal heller ikke kjøre bil så lenge du bruker smertestillende medisiner med rød varseltrekant på.

### **Reise**

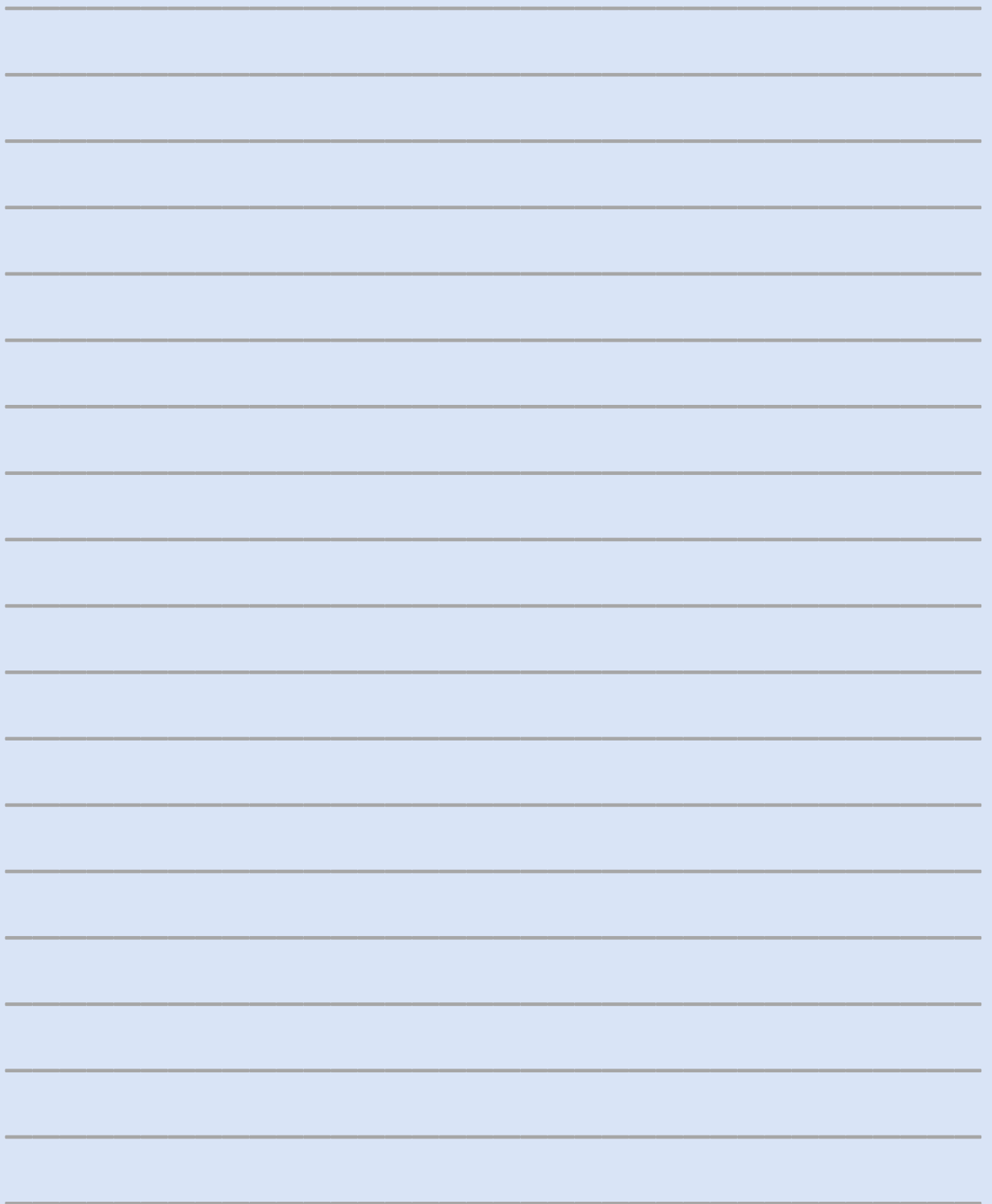
På grunn av fare for komplikasjoner som blodpropp, anbefales det å unngå reiser de første 6-12 ukene etter operasjonen. NAV kan kreve en rapport fra lege dersom du skal reise i sykemeldingsperioden. Denne kan du få fra din fastlege.

### **Kontroller etter operasjon**

Du vil få time til kontroll hos kirurg 6 og 12 uker etter operasjonen. Kontrollen tar bare 15 minutter, og kirurgen skal sjekke hvordan det har gått etter operasjonen, at alt går bra og at det ikke er tegn til komplikasjoner. Noen ganger skal også gips/bandasje skiftes. Det er derfor lite tid til å ta opp nye problemstillinger.







This image shows a sheet of blue-lined paper with 20 horizontal lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The background is a solid light blue color.



**Adresse** Hagaviksbakken 25, 5217 Hagavik

**Kontakttelefon** 56 56 58 14

**Sentralbord** 56 56 58 00

***[www.kih.no](http://www.kih.no)***