

Hallux valgus - Lapidus

Hvilket inngrep er utført: Du har nå fått utført en korreksjon av hallux valgus med det som kalles en Lapidus prosedyre. Det vil si at vi har rettet opp skeivheten i stortåen din ved å avstive et ledd i mellomfoten. Videre har vi fjernet selve kulen på innsiden av stortåleddet.

Etter operasjon: Ved avslutning av inngrepet har vi lagt på gips på foten. Gipsen skal du ha i 6 uker. De første 2-3 dager skal du det meste av dagen sitte med foten høyt. Dette reduserer smerte og hevelse. Deretter kan du ha foten mer og mer ned alt etter hva smertene tillater.

Ved tegn til infeksjon skal ortopedisk avdeling 5G kontaktes på telefon 51 51 91 80. Tegn på infeksjon mens du bruker gips er en eller flere av følgende: feber, siving gjennom gips, økende smerter.

Belastning og bevegelse: Du kan bevege fritt i kne, hofte og tær umiddelbart og dette er viktig for å opprettholde bevegelse. Du skal totalavlaste med gipsen i 6 uker, deretter får du lov til å delbelaste med en støvelortose som du vil få tilpasset ved 6 ukers kontrollen. Sistnevnte skal du bruke i ytterligere 4 uker. Etter ca 10 uker vil du tillates å belaste foten fullt avhengig av funn ved kontroll. Det er viktig å komme i gang med belastning og du kan bruke vanlige sko. Særlig fokus på bevegelse i ankel. Du skal gradvis øke belastningen etter hva smertene tillater. Når du kan gå uten å halte kan du starte med lett jogging o.l.

Det er i utgangspunktet ikke behov for fysioterapi, men dersom du føler at bevegelsen/balansen/styrken er dårlig kan du bestille time direkte hos ønsket fysioterapeut. Det er ikke behov for henvisning fra lege.

Smertestillende: Du får resept (elektronisk) på smertestillende i form av Paracet og tramadol. Det skal brukes på følgende måte:

- Paracet 500 mg. 1-2 tbl inntil 4 ggr daglig
- Tramadol 50 mg, 1 tbl inntil 3 ggr daglig. Denne tabletten tar du dersom Paracet ikke er tilstrekkelig. OBS rød trekant og må ikke kombineres med bilkjøring.

Videre skal du bruke blodfortynnende på denne måten:

- Klexane 40 mg sprøyte settes i magen 1 gang daglig så lenge du har gips. Du vil få opplæring før utreise.
- Albyl-E 75 mg 1 tbl daglig. Startes når gipsen er tatt av og erstatter klexane. Du skal bruke denne frem til du får belaste fullt på foten.

Kontroll: Du kalles inn til kontroll med røntgen ved ortopedisk poliklinikk fortrinnsvis hos den som opererte deg 2-3, 6 uker og 10 uker etter operasjonen. All videre oppfølging foregår ved Ortopedisk poliklinikk, SUS.

Stingene fjernes ved første kontroll etter 2-3 uker og gipsen skiftes.

Sykemelding: Varierer fra 2 uker til 3 måneder avhengig av yrke og mulighet for tilrettelegging.

Rehabiliteringstid: Det er viktig å ha tålmodighet. Smertene bruker å roe seg i løpet av de første 2-3 ukene. Gangfunksjonen normaliseres i løpet av de første månedene, men total rehabiliteringstid er forventet minst 6 måneder.