

Kronisk losjesyndrom legg

Hvilket inngrep er utført: Du har nå fått utført en spalting av en eller flere losjer i leggen. Det vil si at vi har åpnet opp en eller flere av de sterke bindevevshinnene som deler leggen opp i separate rom/losjer. Det er totalt 4 slike losjer – to bakre, en fremre og en ytre. Avhengig av hvor plagene dine var har vi åpnet enten de to dype eller den fremre og/eller ytre.

Etter operasjon: 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.

Stell av sår: Ytterst ligger det en kompresjonsbandasje for å redusere blødning. Dersom denne ikke føles for trang kan den tas av dagen etter operasjonen. Føles den for trang tar du den av før.

Bandasjen på såret skiftes dersom den blir våt eller det blør gjennom den. Er den tørr og ren kan den skiftes på med 4-5 dagers mellomrom. Det anbefales ikke å tilføre såret sårsalver/desinfiserende væsker o.l. Bandasjen brukes minst til sting er fjernet.

Etter 3 dager kan du dusje med bandasjen på. Etterpå tas bandasjen av, såret skal lufttørke og det legges på ny bandasje. Bading/svømming tidligst etter 4 uker.

Ved tegn til infeksjon skal ortopedisk avdeling 5G kontaktes på telefon 51 51 91 80. Tegn på infeksjon er en eller flere av følgende: økende rødme rundt såret, puss fra såret eller feber.

Belastning og bevegelse: Du kan belaste fullt på foten så snart smertene tillater det. Videre er det viktig å bevege ankelen og kne umiddelbart for å opprettholde bevegelse. Det tillates å starte gradvis opp med idrettsaktivitet etter 4 uker.

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..

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

Dersom du har sting som skal fjernes gjøres dette hos fastlegen din etter 2-3 uker. Du må selv bestille time til dette.

Sykemelding: Varierer fra 2 uker til 6 uker 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 ukene. Gangfunksjonen normaliseres i løpet av de første 2-6 ukene, men total rehabiliteringstid er forventet minst 6 måneder.