

Ankelstabilisering med Brostrømsplastikk og Internal Brace

Hvilket inngrep er utført: Du har nå fått utført ett inngrep for å øke stabiliteten i ankelleddet. Et eller flere leddbånd er strammet opp og det er i tillegg satt inn et bånd (Internal Brace) av trådmaterialet som beskytter leddbåndet mot overbelastning mens det gror.

Smertestillende: Ved avslutning av operasjonen er det satt lokalbedøvelse i leddet. 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 tablettene tar du dersom Paracet ikke er tilstrekkelig. OBS rød trekant og må ikke kombineres med bilkjøring.

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.

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.

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.

Belastning og bevegelse: Du kan bevege ankelen umiddelbart og dette er viktig for å opprettholde bevegelse. De første 2 ukene kan du delbelaste. Det vil si at du kan ha vekt på foten, men ikke hele kroppstygden (ca 15-20 kg). Du må dermed belaste sammen med krykker. Etter 2 uker kan du gradvis øke belastningen etter hva smertene tillater frem til kontrollen etter 6 uker. Jogging kan du starte med etter 6 uker. Mer krevende aktiviteter/aktiviteter med økt risiko for overtråkk etter 4 mnd.

Det er anbefalt med oppfølging fra fysioterapeut. Dere skal fokusere på å øke styrke og stabilitet i ankelen samt opprettholde bevegelse.

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

Du må bestille time hos fastlege for fjerning av sting to uker etter operasjonen.

Rehabiliteringstid: Det er viktig å ha tålmodighet. De fleste vil merke effekt innen 3-4 måneder, men total rehabiliteringstid er opp til 1 år. Det er svært viktig å unngå nye overtråkk.

Dagkirurgi Hillevåg, Ortopedisk avdeling, seksjon for fot- og ankelkirurgi

Med vennlig hilsen

Ortopedisk avdeling, seksjon for fot og ankelkirurgi

Stavanger Universitetssjukehus

