

Hallux rigidus/stiv stortå

Hvilket inngrep er utført: Du har nå fått utført en avstiving av grunnleddet i stortåen på grunn av slitasje i leddet. Dette er gjort ved å fjerne bruskestene i leddet og få de to knoklene til å gro sammen med skruer.

Etter operasjon: Ved avslutning av inngrepet har vi satt på en sandal med stiv såle. 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 bevege ankelen umiddelbart og dette er viktig for å opprettholde bevegelse. De første 6 ukene skal du belaste med sandalen på. Det anbefales å belaste med flat fot for å unngå mye belastning på forfoten. Etter 6 uker kan du belaste normalt med vanlige sko. 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..

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

Stingene fjernes hos fastlegen din etter 2-3 uker. Du må selv bestille time til dette.

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.