

## Plantar fasciitt - hælsmarter

**Hvilket inngrep er utført:** Du har nå fått utført en gastrocnemius release for din plantar fasciitt/hælsmerte. Det vil si at vi gjennom et lite snitt like ved knehasen har forlenget den ene leggmuskelen din (gastrocnemius).

**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 skal belaste fullt på foten rett etter operasjonen. Det er svært viktig at du kommer raskt i gang med tøyøvelser av den aktuelle leggen slik du ble vist av legen. Dette er nødvendig for å nyttiggjøre deg av inngrepet. Det tillates å starte gradvis opp med idrettsaktivitet etter 6 uker.

**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 tablett tar du dersom Paracet ikke er tilstrekkelig. OBS rød trekant og må ikke kombineres med bilkjøring..

**Kontroll:** Du vil bli innkalt til kontroll ved ortopedisk avdeling etter 4 måneder. Dersom du har sting som skal fjernes gjøres dette hos fastlegen din etter 2-3 uker. Du må selv bestille time til dette.

**Sykemelding:** 0-2 uker.

**Rehabiliteringstid:** Smertene bruker å roe seg i løpet av de første dagene. Gangfunksjonen normaliseres i løpet av de første 2-3 ukene. Du må ha tålmodighet med tanke på resultatet av operasjonen. Vanligvis har betennelsesforandringene stått i mange år og det tar dermed flere måneder før dette normaliseres/bedres. I hele perioden er det viktig å fortsette med tøyøvelser.