



Hallux valgus operasjon

OPERASJONEN	Operasjonen blir gjort åpent. Stortåens stilling ble korrigert med en osteotomi som er et "kontrollert brudd". Etterpå blir det anlagt gips. Les nærmere om dette i operasjonsbeskrivelsen.
SMERTE	Du får resept på ett eller flere smertestillende medikament. Disse kan tas inntil tre ganger i døgnet de første dagene. Du bør holde benet høyt på en krakk eller lignende når du er i ro de første dagene. Du kan forsøke en ispose på forfoten hvis det er hevelse.
BANDASJE	Det er et kirurgisk sår i forfoten. Dette er gipset, under det er innvendige "sting". Gipsen kan skiftes hvis den blir gjennomtrukket og den må dekket ved dusjing.
SÅRENE	Sørg for å holde gipsen tørr. Risikoen for infeksjon er nemlig høyere hvis sårene blir våte. Skulle gipsen bli våt eller gjennomblødd, ta kontakt med NIMI for å få denne skiftet.
DUSJING	Etter 2-3 dager kan du dusje. Gipsen må da pakkes inn vanntett. Dette kan organiseres med en plastpose, alternativt har enkelte apotek spesielle anretninger for formålet.
BELASTNING	Den første uken etter operasjonen skal du ikke belaste foten med full tyngde, men bruke krykker. Dette for å unngå for mye hevelse i forfoten. Etter dette kan du belaste gradvis til full tyngde, vesentlig på hælen. Det er en fordel å få tilpasset en modifisert joggesko eller en spesialsko for formålet. Bruk krykker og avlast helt eller delvis dersom forfoten har lett for å hovne ved belastning.
TRENING	<p>Trening første 1-2 uker</p> <p>Etter operasjonen er det viktig å komme raskt i gang med øvelser for bevegelse og for å få kontroll over muskulaturen. Treningen startes så snart som mulig og hensikten er å få deg så raskt som mulig tilbake på bena. Den første tiden etter operasjonen brukes å få kontroll over den fremre lårmuskelen (quadriceps) og på å få ned hevelsen i kneet. Gjør øvelsene 4-5 ganger hver dag og minst 10 repetisjoner av hver øvelse pr. gang. Krykker benyttes med delvis belastning helt til du kan gå normalt uten halting.</p> <p>De første dagene er det hensiktsmessig å holde benet høyt og strakt. Full strekk av kneet og 90 grader bøy skal klares i løpet av den første uken. Bruk is som smertestillende og gjør øvelser så ofte som mulig.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bevege opp og ned i ankelen. Foten høyt opp og kneet strakt. 2. Sitt med strakt ben. Stram muskelen foran på låret slik at kneet presses ned mot underlaget. Legg gjerne et lite håndkle under knehasen slik at du lettere kjenner at du presser ned.

	 <p>3. Stram låret slik at kneet blir strakt. Løft så strakt ben rett opp fra underlaget.</p> <p>4. Ligg på magen. Bøy kneet ved å løfte hælen opp mot setet.</p> 
RESULTATER	Resultatene er som regel gode, men komplett tilheling kan ta flere måneder.
OBS!	<p>Hvis du har feber, uventet smerte, rødme eller hevelse i benet, ta kontakt med klinikken. Dette kan være tegn på infeksjon som må kontrolleres av lege. Du må ta kontakt med egen lege eller legevakt på hjemstedet hvis dette oppstår på kveld/natt eller i helgen. Det er viktig at du tar kontakt med oss første virkedag og informerer oss slik at vi får fulgt deg opp og eventuelt innkalt deg til en poliklinisk kontroll.</p> <p>Oppstår situasjonen på dag tid tar du kontakt med oss på: Telefon: 23 26 56 00.</p>
KONTROLL	<p>Det er avtalt kontroll. Dersom forløpet ikke er som forventet, eller det oppstår spørsmål, ikke nøl med å ta kontakt! Vi har ansvar for behandlingen også etter at du forlater klinikken.</p> <p>Ved problemer eller spørsmål, ring Hjelp24 NIMI Sykehus på telefon: 23 26 56 00 eller 23 26 56 44.</p>