

Ledbandsskada fotled

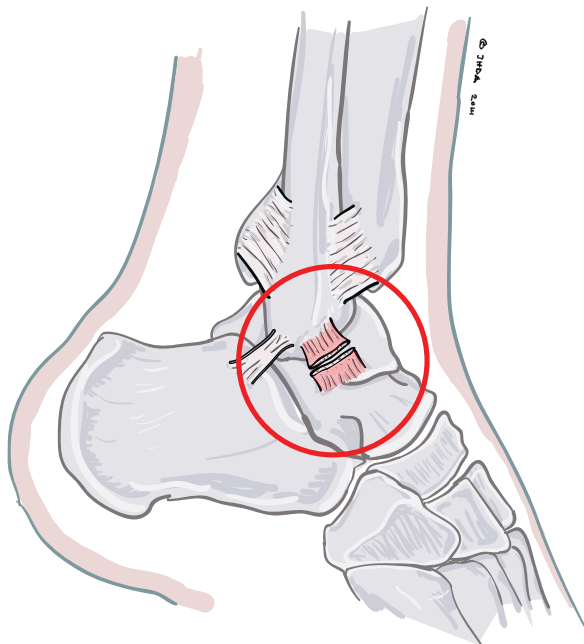
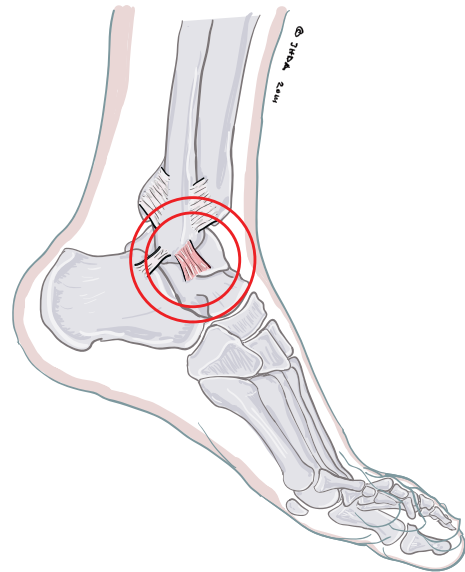
Patientinformation

I samband med en kraftig fotledsstukning går ligamentet på utsidan foten av. Skadan läker oftast problemfritt men efter flertalet stukningar kan dock ligamentet som skadas läka med förlängning och en instabilitet uppstår i fotleden.

Följden blir smärtor och att man lätt stukar sig.

Symtom:

Instabilitetskänsla i fotleden som gör ont samt att man lätt svullnar upp vid minsta feltramp.



Icke kirurgisk behandling

Fysioterapi(sjukgymnastik) med bl.a. rörelseträning och successiv uppträning av balans (proprioception) med hjälp av balansplatta.

Operation

Operationen utförs antingen i narkos eller efter att foten bedövats genom en nervblockad som läggs i knävecket.

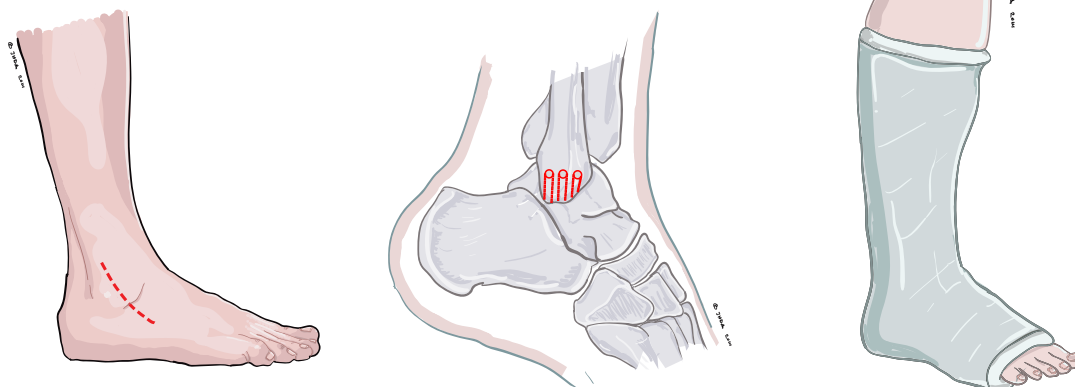
Operationen sker i blodtomhet vilket innebär att man under operationen har en blodtrycksmanschett över underbenet.

Huden öppnas ca 8-10 centimeter över utsidan fotleden. Man letar rätt på de trasiga ledbandsstumparna, stramar upp fotleden och syr fast ledbandet mot fotledsknölen, oftast via borrkanaler.

Man försäkras sig om att stabiliteten i fotleden är återställd. Som avslutande del inspekteras ibland ledytorna i fotleden med titthålsinstrument för att utröna om här finns broskskador.

Huden sys därefter.

Foten bandageras in i en gipsstövel.



Efter operationen

Då bedövningen släpper efter några timmar kan det börja göra ont i såret. Har man varit sövd gör det ofta ont direkt. De första dygnet kan vara besvärliga pga värken. Du får recept på smärtlindrande läkemedel.

Då gipsen härdat efter två dygn får man stegmarkera på foten med kryckor. Gipset bytes efter 2 veckor då samtidigt stygnen avlägsnas. Man får då ett nytt gips eller ortos att ha i ytterligare 4 veckor.

För att minska risk för svullnad bör foten hållas i högläge det första dygnet efter operationen och vid vila de första tre dyggen.

För att motverka svullnaden och få igång cirkulationen är det bra att direkt börja röra på tårna samt röra på benen exempelvis genom att i ryggliggande cykla med fötterna i luften.

Ibland ordinerar din operatör 10 dagars proppförebyggande sprutor som du tar på kvällen.

Ett uppföljande återbesök efter 2 veckor bokas innan hemgång.

Vid hemresa bör du inte köra bil.

Träning efter operationen:

Då du blivit av med gipsen är det viktigt att du går till fysioterapeut(sjukgymnast) för att träna upp rörlighet, styrka och balans i fotleden. Räkna med en rehabilitering på 4-5 månader. Remiss till fysioterapeut får du med dig vid avgipsning.

Sjukskrivning

Beroende på arbete. Går man mycket i arbete kan man behöva 8-10 veckors sjukskrivning. Ibland kan det krävas längre tid.

Resultat efter operationen

De flesta patienter får en bättre stabilitet i fotleden. Det är mycket viktigt med rehabiliteringen, träning hos sjukgymnast och att man ser operationen som en hjälp på vägen och starten på en längre rehabiliteringsperiod.

Första tiden efter operationen kan man uppleva en övergående ömhet i sårområdet.

Huden läker på 2 veckor.

Komplikationer

Sårinfektion uppstår sällan men förekommer. Skulle du få mer ont efter några dagar eller feber bör du höra av dig till sjukvårdsrådgivningen eller din vårdcentral/distriktssköterska.

Optimera resultatet av din operation

- Följ förberedande instruktioner med Descutantvätt
- Motverka svullnad genom högläge och genom att röra på tårna och benet efter operationen.
- Träna hos fysioterapeut. Rehabiliteringen är mycket viktig.
- Hör av dig vid tecken på infektion; ökad smärta eller feber.