Hallux Rigidus/ andra framfotsfelställningar



Orsaker till framfotsfelställningar kan vara många. Tidigare skada eller tidigare hallux valgus (snedställd stortå) kan ibland ge stelhet i stortån (hallux rigidus) eller hammartå.
Ledsjukdomar kan också ge upphov till tåfelställningar.

Symtom

Felställningar som är rigida (stela) kan orsaka tryckreaktioner vid skobruk. Förhårdnader, svullnad, rodnad och inflammation i slemsäckar som bildas ovan benpålagringar som man får vid exempelvis artros kan göra det svårt att använda vanliga skor.

Behandling

I ett tidigt skede kan det hjälpa med fotriktiga skor som är breda i framfoten och har låg klack. Specifik träning av fotens muskler har ibland mycket god effekt på obehagen. Inlägg i skon ska prövas. Smärtor vid akuta inflammationer kan behandlas med vanliga värktabletter, salvor och cirkulationsträning.

Operation

Operation görs efter långvariga besvär då skoanpassning och träning inte gett önskat resultat. Operation utförs aldrig pga. kosmetiska orsaker. Indikationen för operation är smärta samt felställningar och instabilitet i stortåleden eller småtålederna.
Vid operation tas pålagringar på en del av ledhuvudet bort och man gör en förskjutning av ledhuvudet för att få leden på plats. Ibland sätter ortopeden en skruv för att fixera benet i foten. Efter operationen läggs ett stadigt förband och vid större korrigeringar krävs gips. Ingreppet sker oftast i lokalbedövning. Felställningen och besvären kan komma tillbaka trots operation.

Efter operationen

Behandlingssko

När du går eller står används den behandlingssko du fått på vårdavdelningen/mottagningen. Behandlingsskon används i ca 6 veckor eller tills du får på dig en vanlig sko. Använd en sko på den andra foten

som är lika hög som behandlingsskon för att få en jämn belastning när du går.

Gång

Då operationen, i de flesta fall, involverar operativ åtgärd på skelettet och skelettet läker under ca 6 veckors tid ska avtramp på framfoten undvikas. Vid gång ska du därför belasta **hela** foten till smärtgräns eller instruktion. Lyft hela foten rakt upp och pendla fram benet. Skjut **inte** ifrån med framfoten. Använd kryckkäppar som stöd de första veckorna.

Trappgång

Vid trappgång går du med ett steg i taget. Uppför tar du det icke opererade benet först. När du går nerför tar du det opererade benet först.

Stödförbandet

Stödförbandet ska sitta kvar på foten tills du ska till fysioterapeuten 6 veckor efter operationen. Förbandet får inte bli vått. Skydda förbandet då du duschar med en duschstrumpa (Apoteket) eller en tejpad plastpåse. Om det blöder igenom förbandet, om förbandet sitter för hårt eller för löst ska du kontakta Ortopedmottagningen.

Smärta/svullnad

Du kan känna smärta i foten i flera veckor efter operationen. Använd smärtlindrande mediciner vid behov eller enligt ordination. I början kan svullnad bidra till smärta. **Lägg därför upp foten i högläge och vinkla fotleden upp och ner för att undvika/ minska svullnaden.**

Stygnen/ärret

Stygnen tas bort i samband med återbesök till sjuksköterska på ortopedmottagningen. Efter att stödförbandet avlägsnats är ärret känsligt för skav och sol, så du bör skydda ärret i några månader med en Microporhäfta som finns att köpa på Apoteket.

Rehabilitering
Rehabiliteringen kan ta lång tid, upp till ett år, med svullnad och ömhet i den opererade foten som följd.

Bilkörning
Du bör inte köra bil så länge du använder behandlingsskon eller har smärta i foten.

Återbesök
3 veckor efter operationen ska du på återbesök till sjuksköterska på ortopedmottagningen. Då avlägsnas stygnen och stödförbandet byts. Eventuella stift avlägsnas enligt läkarordination.

6 veckor efter operationen ska du träffa fysioterapeut för att få information och träningsinstruktioner. Stödförbandet ska du ta bort kvällen före eller samma morgon som du har din besökstid. Tvätta foten (ej fotbad) och smörj med mjukgörande kräm. Låt tejpremsorna sitta kvar. De ska ramla av efterhand, annars kan du försöka ta bort dem efter någon vecka. Nu får du gå som vanligt och kan använda vanliga skor som passar din fot. Besöket hos fysioterapeuten sker enskilt eller i grupp.

Rökstopp
Rökare drabbas oftare än andra av komplikationer såsom infektioner, blodpropp, hjärt- och lungkomplikationer samt försämrad sårläkning i samband med operation.
Det är krav på rökstopp 6 veckor innan och 6 veckor efter operation vid en fotoperation.

Sjukskrivning
Mellan 3–12 v beroende på arbete.

Anteckningar:

Anteckningar:

Anteckningar:

Kontaktuppgifter

Vill du kontakta oss via internet så använd 1177 Vårdguidens e-tjänster.
Logga in på www.1177.se
Adress: Ortopedmottagningen, plan 2, Marconigatan 31,
421 22 Västra Frölunda.

Ortopedmottagningen

Tel: 031-342 51 40. Du kommer att bli uppringd samma dag eller nästkommande vardag. Återbud kan lämnas dygnet runt.

Rehabmottagningen

Tel: 031-342 51 80. Du kommer att bli uppringd samma dag eller nästkommande vardag. Återbud kan lämnas dygnet runt.

Vårdavdelningen

Tel: 031-342 51 90

Vid akuta problem ska du ringa:

Vid tilltagande värk kring operationsområdet med eller utan feber, det blöder genom förbandet eller att förbandet sitter får hårt eller för löst ska du kontakta Ortopedimottagningen.
Då vi har stängt på kvällar och helger ska du ringa 1177 för att få reda på vilken Jourcentral eller ortopedakut du ska åka till.