

## Hallux rigidus

Hallux rigidus innebär en stelhet, oftast på grund av artros, i stortåns grundled. Artrosen innebär att den normala ledytan har slitits ned eller skadats. Detta ger svullnad, oftast benpålagringar, inflammation, värk och stelhet i leden. Ibland blir det bara besvär med att hitta skor som fungerar, ibland belastningssmärter och värk.

### Behandling

Rymliga skor som minskar trycket mot leden, men även annan skoanpassning kan minska besvären. Detta kan vara sko med en uppsvängd yttersula som ger en rulleffekt vilket minskar smärtan i leden, men ibland kan även en stel innersula hjälpa. Smärtstillande värktabletter och antiinflammatorisk medicin kan också vara lindrande. När dessa åtgärder inte räcker kan operation bli aktuellt.

Olika operationsalternativ finns och vilket man väljer beror på typ och grad av dina besvär. Ibland räcker det med att trimma ned benpålagringar, ibland gör man en förskjutning av mellanfotsbenet om det är en lindrig artros med samtidig hallux valgus. Ofta slutar det dock med en steloperation där man låser stortåns grundled. Detta låter negativt men brukar fungera utmärkt om det hela läker utan komplikationer.

### Inför operationen

**Det är ytterst viktigt att du inte har några sår eller hudskador.** Detta gör att man ofta tvingas ställa in operationen, då det innebär en ökad infektionsrisk. Är du osäker så ta kontakt med vår mottagning i god tid före operationen, för att diskutera eventuella sår.

För att förebygga infektioner i samband med operationen skall du duscha och tvätta håret med Descutan/Hibiscrub enligt instruktioner. Detta är en bakteriedödande tvål som du köper på apotek. Du skall tvätta hela kroppen noggrant två gånger dagen före operationen, håret behöver bara tvättas en gång. Ta på rena kläder efter dusch och bädda med rena sängkläder. På operationsdagens morgon gör du en tredje tvätt av kroppen. Du får inte använda hårbalsam/hårprodukter eller hudlotion efter tvättarna.

Blodförtunnande läkemedel som till exempel Waran, Trombyl, Xarelto, Pradaxa, Clopidogrel med flera skall sättas ut enligt särskild ordination, antingen av oss eller av den läkare som sköter din medicinering.

Blodtrycksmediciner samt hjärt-lungmediciner tas oftast som vanligt.

## Operationen

Operationen görs i lokalbedövning eller narkos.

Operationsalternativ är bennedtrimning, förskjutning av mellanfotsben eller steloperation. Beroende på vilket ingrepp som gjorts skiljer sig förhållningsreglerna efteråt.

Om det gjorts en nedtrimning av ben eller förskjutning av benet får du ett mjukt förband, om det gjorts en stel-operation blir det ofta en mindre gipsskena på foten. Du får en specialsko av oss som rymmer förbandet.

## Efter operationen

Du får en specialsko av oss, oftast får du belasta på foten direkt från början. Du kan belasta platt på hela foten, men undvika att belasta på tårna.

Du får inte köra bil själv hem efter operationen. Helst skall du sitta i baksätet med foten i högläge.

Du får smärtstillande medicin utskrivet av operatören. Sjukskrivning beror helt på vilket arbete du har, normalt mellan 1–8 veckor.

Första dygnet är det framför allt vila och emellanåt högläge av foten. Förbandsskon tas av nattetid, men ska sitta på när du är uppe. Det är ok att gå inomhus utan sko, men många tycker att skon ger ett bra skydd och stöd även inomhus. Skon är tvättbar. Rörelseträning av tårna, det förbandet tillåter, är positivt.

Efter 2–3 veckor tas stygnen bort, och efter 4–7 veckor avlägsnas förbandet helt, beroende på vilket ingrepp som gjorts. Ibland görs en röntgen, ibland blir det telefonkontakt som uppföljning. Om du gjort en steloperation har du gipsskena hela tiden, 6–7 veckor.

Svullnad kan kvarstå länge, ibland under många månader, men försvinner med tiden efter hand som belastning och gående normaliseras.

Några procent av steloperationerna läker ej enligt statistik. Om smärta och värk kvarstår en längre tid utan förbättring tas det en ny röntgen, och om det inte läkt får man ibland göra en ny, kompletterande operation.

## **Har du frågor?**

Har du frågor angående operationen, såret, förbandet eller saknar någon information är du välkommen att höra av dig till oss på tel. 010-200 72 01.