

## Låga fotvalv – plattfothet (Planovalgus deformitet)

Orsaken är omdiskuterad och sannolikt samverkar flera ogynnsamma faktorer. Själva deformiteten innebär att valvet planas ut, och flera olika negativa effekter sker biomekaniskt. Det blir en händelsekedja där foten planas ut, vrids och faller, så kallad pronation, hälsenan påverkas med mera. Både framfot, mellanfot och bakfot inklusive fotleden kan påverkas, och slutstadiet av deformiteten kan innebära en omfattande felställning med artros i fotleden. Smärta, felställning och svaghet utvecklas.

### Behandling

Behandling med stödjande inlägg samt fysioterapi hjälper de flesta, men många gånger blir det en successiv försämring som kräver operation. Många möjliga operationsalternativ finns och ofta görs flera ingrepp på en och samma gång.

### 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.

**Det är viktigt att du i god tid kontaktar din arbetsterapeut på vårdcentralen,** som hjälper till att skaffa de hjälpmedel som behövs efter din operation. I de flesta fall får du inte belasta på foten de första tre veckorna och du behöver därför kryckor eller Betastöd som avlastning. Även rullstol är bra att skaffa för att klara längre förflyttningar.

## Operationen

Operationen görs i narkos eller ryggbedövning med en blockad i knäledsnivå som ger en bra smärtlindring första dygnet.

Grundläggande är en förskjutning av hälbenet samt förstärkning på insidan av foten med senplastik. Många ytterligare alternativ kan bli aktuellt, med stabilisering av första mellanfotsbenet, förlängning av hälsena, förlängning av hälbenet med bentransplantat m.m.

Om du har en samtidig artros eller uttalad felställning är det aktuellt med korrigerande steloperationer i stället, vilket också är en bra lösning på problematiken. Operatören kommer att förklara vad som gjorts just i ditt fall.

I samband med operation får du ett underbensgips.

## Efter operationen

Bedövningen sitter ofta i till nästa morgon, då känsel och motorik kommer tillbaka. Röntgen och byte av gipsskena till en underbensgips sker dagen efter operationen.

Högläge av foten är bra, särskilt de första dagarna efter operationen, blödning och svullnad minimeras med detta. Gipstid är normalt 6–8 veckor.

Smärtstillande medicin skrivs ut av operatören. Proppförebyggande medicin ges 10–30 dagar.

Stygnen tas efter 2,5–3 veckor i samband med omgipsning. Du får successivt öka belastningen enligt de instruktioner operatören ger dig. Efter 6–8 veckors gipsbehandling tas gipsen bort och läkningskontroll med röntgen sker. Under sista veckan i gips är det viktigt att du har kommit upp i full belastning på foten.

Efter denna operation är det ofta en lång tids rehabilitering med balans- och gångträning, som kräver en stor insats från patienten. Det kan ta lång tid innan styrka och stabilitet återkommer. Svullnad kan kvarstå länge, i enstaka fall uppåt ett år.

Sjukskrivning behövs, tiden varierar kraftigt beroende på arbete men ofta 3–5 månader om du har fysiskt arbete.

Efter operation finns alltid risk för infektion och/eller proppar. **Det är viktigt att du hör av dig om du får feber, ökande smärtor och svullnad som inte minskas av högläge och smärtstillande medicinering.**

I enstaka fall orkar inte åtgärderna hålla foten i ett tillfredsställande läge, utan den faller tillbaka. I dessa situationer kan det bli aktuellt med en stel-operation eller kompletterande ingrepp.

## 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.