

Till dig som ska genomgå en fotoperation



Capiro

Innehåll

Välkommen till oss på Capio Specialistvård

Kontaktuppgifter	3
Sjukresor	3
Kvalitetsregister	3

Före operationen

Faktorer som påverkar din operation	4
Narkosbedömning inför operation	6
Viktiga hjälpmedel till din operation	6
Inskrivningsbesöket	7

Dags för operationen

Duschinstruktioner inför operation	8
Mat och dryck före operation	9
Operationsdagen	9
Operationen	10
Tiden på vårdavdelningen	10
Att gå i trappa	10
Läkemedel	11
Innan hemgång ska du	13
Hemresa	13

Tiden efter operation

Svullnad och högläge	14
Träning	14
Återkoppling	15
Komplikationer	15

Bilagor

Träningsprogram underbensgips	Bilaga 1
-------------------------------	----------

Välkommen till oss på Capio Specialistvård

Du kommer snart att genomgå en operation på Capio Specialistvård Motala. Den här foldern innehåller information om vad som är viktigt för dig före, under och efter tiden på sjukhuset. Ett gott slutresultat av operationen bygger på att du deltar aktivt i rehabiliteringen och arbetar tillsammans med oss såväl före som efter operationen.

När du har läst broschyren hoppas vi att du känner dig välinformerad och trygg. Tveka inte att höra av dig till oss vid eventuella frågor angående din operation.

Kontaktuppgifter

Ortopedmottagningen, dagtid måndag till fredag
Vårdavdelning 15, kvällar och helger
1177 Vårdguidens E-tjänster

[010-105 99 00](tel:010-1059900)
[010-104 76 20](tel:010-1047620)
www.1177.se

Fysioterapeut och Arbetsterapeut inom Capio
dagtid måndag till fredag, röstbrevlåda finns

[010-104 78 95](tel:010-1047895)

Vid behov av hjälpmedel kontakta din arbetsterapeut i din hemkommun.

För träning hos sjukgymnast/fysioterapeut kontakta någon på din hemort.

Sjukresor

För beställning av sjukresa inom Östergötland

[0771-71 10 20](tel:0771-711020)

Är du boende i annat landsting/region än Östergötland så kontakta ditt sjukresekontor i god tid innan din operation för planering av din resa till och från sjukhuset.

För mer information var god se 1177.se

Kvalitetsregister

Ortopedkliniken i Motala är ansluten Riksfot, svenskt kvalitetsregister för fot- och fotledskirurgi. Registrets målsättning att förbättra vårdkvalitet och optimera operationsresultaten. Detta medför att vår klinik aktivt deltar i ett kvalitetsförbättringsarbete i vården. Detta sker genom registrering av operationsorsak, operationsmetod samt eventuell omoperation. Din personliga integritet är skyddad.

Om du har några frågor om det registret som är aktuellt för din del, vänd dig gärna till ortopedmottagningen.

Före operationen

Faktorer som påverkar din operation

Tobak/alkohol

Tobak ökar kraftigt risken för komplikationer och fördröjer läkning. Tobakstopp är ett krav fyra veckor före och fyra veckor efter din operation. Du som röker eller snusar och vill ha ett tillfälligt uppehåll eller försöka sluta för gott, kan få hjälp via din vårdcentral alternativt Sluta röka linjen [020-84 00 00](tel:020-840000) eller www.slutarokalinjen.se

Du kan minska risken för komplikationer genom att undvika alkohol minst fyra veckor före och efter din operation.

Infektion och sår

Pågående infektion och/eller sår/påverkan på huden som ej läkt ut innan operationen utgör en riskfaktor för en eventuell protesrelaterad infektion i efterförloppet och kan innebära behov av en reoperation och långvarig antibiotikabehandling.

För att undvika komplikationer får du inte ha en pågående infektion (förkylning, maginfluensa, urinvägsinfektion, tandinfektion eller oklar feber) eller ha några sår eller annan påverkan på din hud. En nyligen genomgången eller pågående tandbehandling kan också medföra en risk – kontakta oss om detta är aktuellt för dig. Observera att även sår eller annan hudpåverkan än på den kroppsdel som ska opereras kan innebära en riskfaktor. Var extra noggrann och inspektera: armhålor, under byst/pung och mage, i hudveck, ljumskar och mellan skinkorna.

Tips: använd spegel eller mobilkamera om du inte har någon som kan hjälpa till med inspektionen. Det är av största vikt att du hör av dig till oss vid eventuella tecken på infektion eller sår/hudpåverkan så att vi kan bedöma tillståndet, vid behov initiera behandling samt omboka din operation (en ny operationstid planeras så snart som infektionen/sår/hudpåverkan är utläkt).

Rena händer räddar liv

En god handhygien är den viktigaste åtgärden för att stoppa infektioner och smittspridning inom vård och omsorg, men även i samhället. Capio följer Socialstyrelsens föreskrifter om basala hygien- och klädregler för att förebygga vårdrelaterade infektioner.

Genom en god handhygien kan du minska risken för att sprida smitta, men även skydda dig själv.

Till sår eller annan påverkan på huden räknas:

- Skavsår/rivsår
- Svampinfektion
- Brännsår
- Böld/finne
- Eksem
- Insektsbett

Vaccinering innan operation

Ett nytaget vaccin i kombination med operation kan medföra en ökad risk för infektion. Därför ska det gå minst sju dagar innan eller efter din operation innan du tar någon form av vaccin (till exempel mot Covid, säsongsinfluensa eller TBE).

Vid förändring i ditt hälsotillstånd som ändrad medicinering, infektion, sår eller annan påverkan på hud ta kontakt med:

Ortopedmottagningen på vardagar [010-105 99 00](tel:010-105 99 00)

Vårdavdelning på helger och kvällar [010-104 76 20](tel:010-104 76 20)

Motion

Försök att vara igång och hålla dig aktiv så att din kondition är så bra som möjligt inför operationen. Någon gräns för hur aktiv man bör vara finns inte men en tumregel är att du inte ska ha ökade besvär dagen därpå. Försök att vara aktiv minst 30 min/dag.

Kost

Det är viktigt att du äter och dricker näringsrik och järnrik kost inför och efter din operation, eftersom sårhäkning och rehabilitering underlättas.

Läs mer på 1177.se



Narkosbedömning inför operation

Utifrån din hälsodeklaration bedömer narkosläkaren vilken form av bedövning som är lämpligast för dig.

Narkos/sövning är vanligast vid denna operation. Narkos/sövning innebär att du blir sövd med hjälp av läkemedel, därför kallas narkos ibland även för sövning. Den djupa sömnen tillsammans med smärtstillande läkemedel gör att du slipper ha ont och ta del av det som händer under operationen.

I vissa fall kan ryggbedövning vara aktuellt. Vid ryggbedövning ges ett läkemedel genom ett stick i nedre delen av ryggen. Effekten av ryggbedövningen börjar redan efter några minuter och släpper efter några timmar, med individuella variationer. Den ger mindre besvär med illamående och trötthet efter operationen jämfört med sövning.

Har du frågor angående din bedövning är du välkommen att ringa oss på ortopedmottagningen så hjälper vi dig att boka telefontid med en narkosläkare.

Viktiga hjälpmedel till din operation

Vid inskrivningsbesöket kommer du att få träffa en arbetsterapeut eller fysioterapeut för att diskutera eventuella hjälpmedel som kan behövas efter din operation.

Om du får ett underbensgips, kommer du inte att få belasta fullt på foten. Hur länge detta gäller är upp till varje läkare att bestämma. Du kommer då att behöva någon form av hjälpmedel för att kunna förflytta dig exempel på detta kan vara: Kryckkäppar, betastöd, rollator eller rullstol.

Kryckor kan du köpa vid inskrivningsbesöket, andra hjälpmedel får du vid behov låna av din hemkommun. **Kontakta din arbetsterapeut i din hemkommun så snart du kan innan din operation för att säkerställa att de hinner bedöma och ordinera aktuella hjälpmedel.**

Att förbereda hemma:

- Det är bra att förbereda ditt hem för att klara av tiden efter operationen på ett säkrare och enklare sätt.
- Möblera så att du kan ta dig fram på ett säkert sätt med ditt gånghjälpmedel.
- Planera inköp och städning för de första veckorna efter operationen.
- Kontakta kommunens arbetsterapeut för lån av hjälpmedel i god tid innan operation.
- Om du känner att du behöver ha stöd när du kommer hem, ordna detta innan din operation.

Inskrivningsbesöket

Inskrivningsbesöket sker på ortopedmottagningen, plan 12.
Anmäl dig i vår reception

Syftet med inskrivningsbesöket är att förbereda och informera dig så att du känner dig trygg inför din operation.

Vid besöket får du information från sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut eller fysioterapeut. Dessutom kommer provtagning och eventuell röntgen och läkarbesök göras.

Eftersom inskrivningsbesöket tar ungefär en halv dag, kan det vara bra att ta med en smörgås. Kaffe eller te bjuder vi på. Vid inskrivningsbesöket har vi inte möjlighet att ha anhöriga närvarande på grund av utrymmesskäl. Om särskilda skäl föreligger, kan undantag dock göras.



Att förbereda inför besöket:

- Be om aktuell medicinlista på apoteket som du tar med till besöket.
- Ta med detta häfte till besöket.
- Skriv ner eventuella frågor och funderingar till besöket.

Frågor och funderingar:

Detta gäller för mig:

Dags för operationen

Duschinstruktioner inför operation

Använd bakteriedödande tvål som finns att köpa på apotek

Syftet med att duscha med bakteriedödande tvål inför operation är att minska antalet bakterier på kroppen och därmed minska risken för sårinfektion. Vid rätt utförd dusch kvarstår effekten i cirka sju dagar, den tiden det ofta tar för operationssåret att läka. Du kommer att genomföra tre så kallade dubbelduschar.

- Dubbeldusch innebär att du tvålar in hela kroppen inklusive hår två gånger vid varje duschtillfälle.
- Använd inte vanlig tvål, schampo, hårbalsam eller hudlotion då dessa produkter kan motverka effekten.
- Kontrollera din hudkostym. Vid eventuell påverkan på din hud enligt beskrivning på [sidan 4](#) eller om du har frågor kontakta ortopedmottagningen eller vårdavdelningen (se kontaktuppgifter på [sidan 5](#)).
- Smycken och piercing tas av före duschen.
- Ta på dig rena kläder och bädda rent i sängen.

När ska jag duscha?

Dagen före operation ska du dubbelduscha eftermiddag och kväll (minst två timmar mellan dubbelduscherna).

På operationsdagens morgon ska du dubbelduscha en gång.



Du får inte ha gelénaglar, akrylnaglar, lösnaglar, nagellack eller smink på dig under operationen.

Ta med följande till vårdavdelningen:

- Detta informationshäfte.
- Dina aktuella läkemedel i originalförpackning. Det gäller även inhalationer, ögondroppar och injektioner du tar regelbundet.
- Aktuella hjälpmedel.
- Stadiga skor.
- Toalettartiklar (starka parfymer och andra doftande produkter bör undvikas).
- ID-handling och betalmedel.
- Egen mobil/läsplatta/dator får användas. Gratis WiFi finns.
- Du får ett eget låsbart skåp på rummet och ansvarar själv för nyckeln (under operationen kommer avdelningen att ansvara för nyckeln).
- Lämna smycken och piercing hemma.

Mat och dryck före operation

Fram till 6 timmar före din ankomsttid: Får du äta och dricka som vanligt.

2 timmar före din ankomsttid ska du dricka något sött max 2 glas (4 dl).

- Saft (utan bitar/fruktkött)
- Kolsyrade drycker
- Kaffe/te utan mjölk

Från 2 timmar före din ankomsttid får du INTE äta eller dricka någonting. Du får inte heller tugga tuggummi eller använda någon form av tobak.

Före operationen ska du inte ta några läkemedel hemma.
Ta med aktuella läkemedel i originalförpackning till avdelningen.

Det är viktigt att din magsäck är tom innan du får bedövning för att undvika att innehåll från magsäcken kommer ner i dina lungor i samband med bedövning.

Om reglerna inte följs finns risken att din operation inte kan genomföras.

Det är mycket viktigt att du berättar för personalen på operation om du inte kunnat följa reglerna.

Operationsdagen

Välkommen till vårdavdelning 15 på plan 15. Ring på klockan, så möter vi upp dig. Du kommer att informeras om ungefärlig starttid för din operation och träffa din opererande läkare som gör en sista bedömning och markerar den sida som ska opereras.

Operationen

För att minska infektionsrisken i samband med operation, utförs operationen under stränga sterila förhållanden och du får förebyggande infusioner med antibiotika.

På uppvakningsavdelningen utförs kontroller av bland annat puls och blodtryck. Med hjälp av ultraljud kontrollerar man att du kan tömma urinblåsan normalt.

Tiden på vårdavdelningen

I regel kan du gå hem dagen efter. Den gipsskena som vanligtvis sätts på efter operationen byts till ett underbensgips och du kan få börja stegmarkera på foten allt enligt ordination från din läkare.

Efter operationen är du nyopererad men inte sjuk. Det är vanligt att man får feber första dagarna efter operationen, att man mår illa och känner sig medtagen. Efter operationen får du smärtstillande läkemedel som du fortsätter med hemma.

Besökstiden på vårdavdelningen är kl. 14.00–19.00, ej besök operationsdagen.

Det är viktigt att du redan på operationsdagen, då bedövningen i benen har släppt, börjar trampa med den icke opererade foten (böj upp – sträck ut tår och fotleder) 10-20 ggr/timme. Övningen förbygger proppbildning och minskar svullnaden i benen. Du ska även ta två till tre djupa andetag i samband med fottrampningarna, detta för att undvika lungkomplikationer. Fortsätt med dessa övningar under hela din vårdtid.

Högläge är bra dagtid, på natten räcker att ha foten plant. Det går bra att ställa ner foten när du står, men du får inte gå på den. Du måste använda kryckor, alternativt annat gånghjälpmedel som provats ut till dig, för att avlasta, så att enbart benets vikt placeras på golvet.

Att gå i trappa

Så här går du i trappa den första tiden efter din operation:

- Uppför: Häng på räcket och kryckan. Lyft upp dig med din kroppstyngd, använd endast opererade foten som balansstöd, och för upp det friska benet på nästa trappsteg.
- Nedför: Häng på räcket och kryckan, kryckan ska vara på det nedre trappsteget. Sätt ner det opererade benet som du endast använder som balansstöd, följt av det friska benet.

Det finns andra alternativ för trappgång till exempel att hasa sig på rumpen, detta kan personalen visa dig vid behov.



Läkemedel

Smärtlindring tiden efter din operation

I samband med din operation kan du möjligen behöva ta smärtlindring. Upplevelsen av smärta är individuell. Det är viktigt att du har en bra smärtlindring. Helt smärtfri kan du dock inte räkna med att bli, men målet är att smärtan ska kännas hanterbar.

Bäst effekt av smärtlindringen får du om du tar den regelbundet och enligt instruktion på förpackningen. En bra smärtlindring är avgörande för en god rehabilitering och ett bra resultat efter din operation, men du kan inte räkna med att vara helt smärtlindrad.

Exakt vilken dos och vilka läkemedel du har står i din läkemedelslista, som du får i samband med utskrivning. Det är viktigt att du följer ordinationen och inte tar större dos än ordinerat.

Läkemedlen ska inte kombineras med alkohol.

Om du är osäker på dina läkemedel eller doseringar ska du vända dig till ortopedmottagningen.

- **Paracetamol (Panodil, Alvedon, Paracetamol, Pamol med flera)**
Basbehandlingen mot smärta, vanligen 1 g tre till fyra gånger per dygn.
- **Oxikodon/Naloxon (Tarqiniq, Armoneve, Oxycodone/Naloxone med flera)**
Kombinationspreparat av långtidsverkande morfinpreparat som ger god smärtlindrande effekt samt Naloxon för att motverka förstoppning. Vanliga biverkningar är yrsel, trötthet/dåsighet samt förstoppning. Dosen anpassas individuellt och framkommer av din läkemedelslista samt ditt recept.
- **Snabbverkande Oxikodon (OxyNorm, Oxycodone (inte depot) med flera)**
Snabbverkande morfinpreparat som används vid smärtgenombrott när ordinarie läkemedel inte har tillräcklig effekt. Läkemedlet är starkt och vanebildande och man bör eftesträva ett så lågt intag som möjligt. Vanliga biverkningar är yrsel, trötthet/dåsighet, illamående och förstoppning.

Observera att namn på långtids- respektive korttidsverkande morfin kan vara förvirrande lika. Kontrollera alltid etiketten på läkemedelsförpackningen!

En vanlig biverkan vid användning av dessa preparat är förstoppning. Om du skulle drabbas av detta finns receptfria läkemedel som kan motverka detta. Genom att äta mer fibrer, dricka mer vätska och röra dig mer stimulerar du tarmrörelserna och gör det lättare för magen att fungera.

Blodförtunnande läkemedel

Om operatören bedömer att du har en förhöjd risk för att få blodpropp, kommer du att få blodförtunnande sprutor som du ska ta enligt ordination.

Om du tar Waran, Eliquis, Xarelto eller andra blodförtunnade läkemedel gäller andra ordinationer.

Nedtrappning av smärtstillande medicin

Alla morfinpreparat har biverkningar och är vanebildande. Lägsta dos under kortast tid är att föredra. Vid snabb minskning av preparatet finns risk för abstinens, samtidigt som för långvarig användning ger onödiga biverkningar.

Grundidén vid nedtrappning av smärtlindringen är att börja trappa ner morfinpreparaten för att sedan sluta med paracetamol. Börja med att trappa ner ditt långtidsverkande morfinpreparat med cirka 5 mg var tredje dag. Skulle du få smärtgenombrott vid sänkning ska du i första hand ta extra korttidsverkande morfinpreparat istället för att öka på din långtidsverkande morfin igen. Det är okej att cirka 30% av dygnsdosen kommer från korttidsverkande morfinpreparat.

När du fasat ut ditt kort- och långtidsverkande morfinpreparat kan du sluta med paracetamol. Utsättning av detta har inga biverkningar och du väljer själv hur snabbt du vill sluta. Har du frågor ring Ortopedmottagningen för rådgivning.

Innan hemgång ska du:

- Ha en fungerande smärtlindring.
- Ha godkända blodprover.
- Ha ett sår som inte läcker.
- Självständigt kunna förflytta dig i och ur säng.
- Kunna klä på dig.
- Klara av att sköta din personliga hygien.
- Successivt ha ökat din gångsträcka och kunna ta dig fram på ett säkert vis, med det för dig utprovade gånghjälpmedlet.
- Vid behov klara av att gå i trappa.
- Ha god insikt i, och förståelse för, din fortsatta träning.
- Ha utskrivningssamtal med läkare.
- Ha utskrivningssamtal med sjuksköterska.
- Fått E-recept. Hämtar någon annan ut dina läkemedel, måste du ordna en fullmakt.
- Fått aktuell läkemedelslista.
- Fått eventuell sjukskrivning.
- Fått din röntgenbild.

Hemresan

Du kan åka i vanlig personbil hem efter operation. Du bör dock sitta i framsätet med sätet så långt bak det är möjligt.

Om behov föreligger kan du beställa en sjukresa vilken du får betala en egenavgift för ([se sid 3](#)).

Tiden efter operation

Svullnad och högläge

Att det opererade benet svullnar i samband med att du sitter upp, går och står långa stunder är normalt efter operation. Ta för vana att vila i sängen med benet i högläge minst 30 minuter cirka två gånger dagligen.

Använd några kuddar under benet så att benet ligger förhöjt i förhållande till hjärtats nivå. Svullnaden ska avta till dagen därpå.



Högläge efter operation

Träning

Du kommer att få ett träningsprogram av fysioterapeuterna på avdelningen. Detta program instrueras så att du vet hur du ska utföra övningarna. Träningsprogrammet ska påbörjas cirka två veckor efter operationen när svullnaden har minskat.

Tänk på att inte vara för aktiv med promenader eller sitta längre stunder då detta ökar svullnaden och värken.



Återkoppling

- Två till tre veckor efter operationen kallas du till ortopedmottagningen. Vi tar då bort dina stygn och gör en ny omläggning/omgipsning.
- Återbesök sker individuellt beroende på operation.
- Ett år efter operation blir du kontaktad av ortopedkliniken för att utvärdera ditt operationsresultat.

Komplikationer

Om du misstänker att du drabbats av en infektion eller blodpropp ska du i första hand kontakta ortopedmottagningen Capio Motala, se [sidan 3](#). Vid akuta tillstånd på kvällar och helger ring [1177](#).

Gips/förband

Om svullnad uppträder under gipset kan det bli för trångt, då kan din blodcirkulation försämrats. Tecken på detta är:

- Gipset känns för trångt
- Försämrade rörlighet (i tår)
- Tilltagande svullnad i fot eller tår
- Försämrade känsel

Infektion

Du bör vara extra uppmärksam om du får infektioner i kroppen. Symtom på infektion är bland annat rodnad värmeökning, feber, trötthet samt läckande operationssår.

Ta inte emot antibiotikabehandling mot eventuell sårinfektion via akut-mottagning eller vårdcentral!

Vid minsta sårkomplikation ska du kontakta ortopedmottagningen. Ska du genomgå större ingrepp hos tandläkaren, ska din tandläkare informeras om din operation.

Blodpropp

För att minska risken för blodpropp ska du göra de övningar som fysioterapeuten visat och genom att vara uppe och gå vid flera tillfällen under dagen. Symptom på blodpropp kan vara feber, allmän sjukdomskänsla, andnöd samt smärta och svullnad i vaden. **Ring 112 vid akut tillstånd** annars kontakta ortopedmottagningen.

Träningsprogram underbensgips

Träningsprogrammet påbörjas cirka två veckor efter operation när svullnaden minskat och utförs 2 gånger/dag fram till avgipsning.

Tips!

- Lägg upp det gipsade benet i högläge ovanför hjärthöjd när du ligger och vilar eller på en pall när du sitter, för att minska svullnad.
- De magliggande övningarna kan du genomföra stående eller sittande. Se instruktion på respektive övning.

Vila i högläge

Vila med det opererade benet i högläge flera gånger per dag. Lägg kuddar under hela underbenet och foten så att det kommer ovanför hjärthöjd.



Sittande knästräckning

Sitt på sängkanten eller en stol med böjda ben. Sträck ut det opererade benet och vinkla upp foten så att tårna pekar upp mot taket. Lyft benet en bit från underlaget. Håll kvar några sekunder.

Upprepa 10 gånger.



Magliggande knäböjning

Ligg på mage med båda benen rakt nedåt i sängen. Böj på knät så att foten rör sig mot sätet. Sänk sedan sakta ned benet igen. Rörelsen kan genomföras sittande, genom att du böjer och sträcker i knät så mycket du kan.

Upprepa 10 gånger.



Liggande benlyft

Spänn lårmuskeln och vinkla upp tårna mot taket. Lyft benet rakt upp och håll kvar några sekunder. För sakta ner benet mot underlaget igen och upprepa rörelsen. Rörelsen kan genomföras stående genom att du spänner lårmuskeln och för benet rakt framåt.

Upprepa 10 gånger.



Sidliggande utföring/benlyft

Ligg på din icke opererade sida. För det gipsade benet rakt upp mot taket. Håll kvar några sekunder och för sakta tillbaka benet mot underlaget. Rörelsen kan även genomföras stående genom att du för det opererade benet rakt ut åt sidan och tillbaka.

Upprepa 10 gånger.



Magliggande benlyft

Ligg på mage med båda benet rakt nedåt i sängen. Spänn baksida lår och rumpa. Lyft benet rakt upp några cm från underlaget och håll kvar några sekunder. För benet sakta ner mot underlaget igen. Rörelsen kan även genomföras stående genom att du spänner skinkan och för benet snett bakåt med rak höft.

Upprepa 10 gånger.



Sitta med knät sträckt

Vila med underbenet på en stol eller pall. Låt knät vila i sträckt läge 3-5 minuter.

