

## Ledbandsoperation i fotleden

### Fotleden

Fotleden är en så kallad gångjärnsled där skenbenet och vadbenet ledar mot språngbenet. Leden stabiliseras av ledband, på in- och utsidan, samt av ledkapsel.

### Ledbandsskada

Stukningar i fotleden är en av de vanligaste skadorna i samband med idrott. Vid fotledsstukningar uppkommer ledbandsskador, oftast belägna på fotledens utsida. Ungefär 75 % av de som får en ledbandsskada i fotleden har haft en liknande skada tidigare. Faktorer som kan påverka risken att drabbas av fotledsstukningar är dålig balans och obalans i styrka mellan fotledens och underbenets in- och utsida. Skadetyper förekommer ungefär lika ofta bland kvinnor som bland män. När man stukar foten, och därmed får en ledbandsskada, blir man ofta kraftigt svullen och en kraftig smärta uppstår. Rörelseförmågan i fotleden blir också nedsatt.

I första hand är behandlingen vid ledbandsskada rörelse-, styrke-, och balansträning med hjälp av sjukgymnast. En del personer får dock besvär med ofta återkommande vrickningar i enkla vardagliga situationer och därför en känsla av att man inte kan lita på fotleden. Då kan det bli aktuellt med operation.

### Inför operationen

Trombyl, Plavix och Waran skall sättas ut enligt särskild ordination i samråd med den läkare som sköter medicineringen. Under denna tid får du inte heller ta några naturläkemedel. Blodtrycks- och hjärtmediciner skall dock tas som vanligt.

För att förebygga infektioner i samband med operationen skall du duscha och tvätta håret med Descutan, en bakteriedödande tvål. Denna tvålsvamp köper du på Apoteket. Du skall tvätta hela kroppen noggrant med Descutan två gånger dagen före operationen. Håret behöver bara tvättas ena gången. En sista tvätt med Descutan gör du hemma på operationsdagens morgon. Du får inte använda hårbalsam eller hudlotion efter tvättningarna.

Du bör skaffa kryckor, då detta underlättar att gå efter operationen. Detta kan du göra genom sjukgymnast på hemorten. Sjukgymnasten kan också visa dig hur du ska göra när du går med kryckorna. Det går också bra att köpa kryckor här på Movement för 70 kr/st. Du skall också boka tid för besök hos sjukgymnasten några dagar efter operationen. Den träning som du får hjälp med där, efter operationen, är viktig för att du skall uppnå bästa möjliga funktion i din fotled.

### Operationen

Operationen sker i narkos. Ibland undersöks fotleden först med ett artroskop som förs in i fotleden genom ett litet snitt (0,5 cm långt) i skinnet. Artroskopet är rörformat och cirka 5 mm i diameter. Artroskopet är i sin tur kopplat till en kamera och vi kan se insidan av fotleden på en videoskärm.

Med hjälp av artroskopet kan man se många av fotledens inre strukturer; den inre ledkapseln, ledytorna (broskytorna) samt eventuell förekomst av fria broskbitar. Dessutom kan man inspektera fotledens ledyta och glidfunktion.

Efter att den eventuella diagnostiska operationen är klar lägger man ett cirka 7 cm långt snitt på fotledens utsida i höjd med fotknölen. Ledbanden identifieras och stramas upp. För att dessa skall läka i lugn och ro ska man under de första 6 veckorna bära en speciell ortos som skyddar ledbanden då de läker fast. Ortosen kan man plocka av för träning samt då man sover och duschar.

### **Efter operationen**

De små stickhålerna samt operationssåret sys med tråd eller metallklips som man skall ta bort hos distriktssjuksköterskan efter 3 veckor. Du får med dig en remiss till distriktssjuksköterska där det finns information om huruvida såret eventuellt skall kontrolleras och läggas om. Foten och underbenet lindas med elastisk binda. Mot smärta efter operationen får man med sig recept på smärtstillande mediciner.

Man får räkna med att stanna hemma från arbetet 1 till 8 veckor efter operationen beroende på vilket arbete man har.

Vid hemresan får du inte köra bil. Beroende på vart du bor och vilken tid på dagen du blir opererad, får du eventuellt stanna kvar över natten på vårdavdelningen.

### **Rehabilitering**

För att upprätthålla en god blodcirkulation och för att minska svullnaden efter operationen är det bra att så snart som möjligt efter operationen börja röra på tårna samt röra på benen till exempel genom att i ryggliggande cykla med fötterna i luften. När du inte belastar eller tränar kan det vara bra att hålla foten i visst högläge för att minska svullnaden. Ungefär en vecka efter operationen är det lagom att besöka sjukgymnast. Sjukgymnasten hjälper dig med rehabiliteringsträningen som är inriktad mot rörlighet, styrka och stabilitet. Beroende på individuella faktorer och vilka krav som ställs på din fotled får man räkna med en rehabiliteringstid på 4-5 månader.