

dina vanliga skor får du använda en särskild sko, som du får med dig vid operationstillfället. Så fort man tagit stygnen och foten svällt av kan man börja med andra skor, vanligtvis är en mjuk gymnastisko bäst i början.

Kryckor behövs oftast inte men får lånas och användas vid behov. Du bestämmer själv när det är dags att sluta med dem.

### Hygien

Håll förbandet torrt och rent, skydda det med plast vid dusch. Man kan antingen använda vanliga plastpåsar som man tejpar runt benet eller köpa duschskydd på apoteket. En antihalkmatta i duschen är bra för att minska halkrisken. Man kan duscha eller bada hela foten när såret är helt läkt.

### Stygn

Brukar tas hos distriktssköterskan efter cirka 2 veckor, du ska själv kontakta vårdcentralen.

### Sjukgymnastik

Behövs som regel inte efter denna operation.

### Svullnad

Alla opererade fötter svullnar länge, ibland flera månader. Fortsätt med högläge och höj gärna fotändan i sängen (lägg kudde under madrassen). Stödstrumpa kan rekommenderas för att motverka svullnad.

### Sjukskrivning

Sjukskrivningens längd varierar beroende på vilket slags arbete man har men ofta behövs cirka 1–2 veckors vila. Tungt stående/gående arbete kan kräva cirka 4–6 veckors sjukskrivning.

## Kontroller efter operation

Kan bokas vid behov.

## Eventuella komplikationer

Den vanligaste komplikationen är infektion, denna är oftast ytlig och kräver endast sårvård och endast ibland antibiotika.

Blodpropp är ovanligt och motverkas med rörelseträning och högläge.

Risk finns att en ny nervknuta bildas vid det opererade området. Detta kan leda till återkomst av smärta samt behov av ny operation.

## Fler frågor?

Har du en smarttelefon och Bank-ID kan du chatta med oss. Mer information hittar du på vår hemsida eller så ringer du till oss och väljer knappval 5. Det går även bra att ringa våra sjuksköterskor i receptionen.

Vänliga hälsningar

*Personalen*

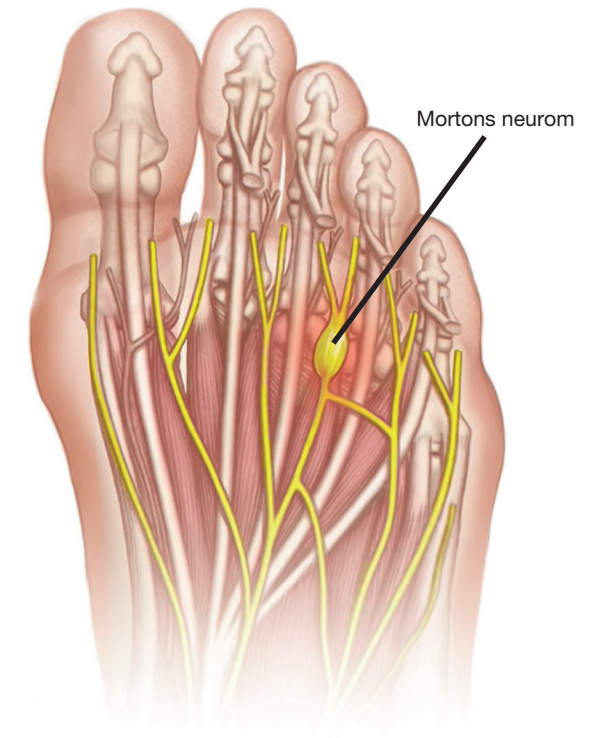
**Vi vill veta vad du tycker om oss!**

Scanna QR-koden med mobiltelefonen och berätta.



Arenavägen 21, 9 tr, 121 77 Johanneshov  
Telefon 08 546 20 400 • [www.capio.se](http://www.capio.se)

# Information om Mortons neurom – nervknuta i framfoten



## Definition

Mortons neurom eller metatarsalgi är en förtjockning av nervvävnad som uppstår på känselnerven vid basen av 2:a och 3:e tån eller 3:e och 4:e tån.

## Orsak

Varför nerven blir förtjockad vet man inte.

## Symtom

Smärta, ofta med utstrålning i tårna, som är mest uttalad när man har skor på sig men förekommer också barfota.

Ibland får man även känselbortfall ut i tårna.

## Diagnostik

I första hand utreds och behandlas besvären av din husläkare. Man börjar alltid med behandling utan operation. Om besvären ökar görs en röntgenundersökning och i undantagsfall magnetröntgen. Diagnosen kan ibland vara svår att ställa och magnetkamera kan vara ett stöd i diagnostiken. Det är relativt vanligt med asymtomatiska nervknutor som inte gör ont i foten men ändå syns med magnetkamera. I dessa fall är det onödigt med operation.

Om man vill diskutera kirurgiska möjligheter skickas remiss till ortoped/fotkirurg.

## Behandling utan operation

Innan man funderar på operation bör man ha provat skor med bredare läst. Även pelottinlägg som lyfter främre fotvalvet och sprider ledhuvudena kan minska besvären.

Främre pelott kan man köpa utan remiss på ortopedtekniska firmor, rehabbutiker och vanliga skoaffärer.

Ibland provas också kortisoninjektion.

## Behandling med operation

Det finns ingen bestämd tidpunkt när det är dags för operation, det varierar från fall till fall.

Operationen görs som ett dagkirurgiskt ingrepp antingen i narkos eller i lokalbedövning.

Vid operation tar man bort den ömmande nervknutan, oftast går man in i fotsulan.

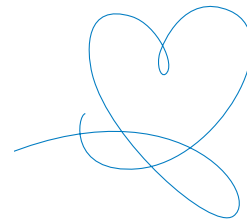
Eftersom man tar bort en bit av nerven försvinner känseln mellan de två tårna efter operationen. Det är dock inget som påverkar balans, styrka, gångförmåga eller annan funktion i foten.

Sedan lindas foten med stort, mjukt bandage.

Man får belasta foten fullt från början.

Du får inte köra bil eller cykla hem efter din operation. Vi rekommenderar inte heller att du åker kommunalt. Detta beror på att du kan vara påverkad av mediciner som du fått i samband med operationen. Lämpligast är att någon hämtar dig eller att du åker hem med sjukresa.

För preoperativa instruktioner gällande duschning och fasta vänligen se "Kallelsen"



Tiden du får i kallelsen är inte din operations-tid. Du kommer en stund innan pga förberedelser. Det kan förekomma väntetid, så ta gärna med dig något att läsa som tidsfördriv.

## Efter operationen

### Smärta

Lokalbedövningen du får vid operationen verkar i 6–8 timmar, ibland längre. Man kan börja med smärtlindrande redan innan effekten av bedövningen försvinner. Det är viktigt med högläge av foten då detta minskar svullnad och smärta. Med högläge avses samma höjd som hjärtats höjd. Det är viktigast de första dagarna efter operationen för att undvika blödning men även efteråt för att minska svullnad. Mindre svullnad innebär mindre värk, bättre läkning och mindre risk för komplikationer.

Behovet av smärtlindring varierar, oftast behövs smärtlindring några dagar men en del har ont längre tid. Recept på värktabletter skrivs ut vid operationen och kan hämtas på apoteket. Du bestämmer själv när det är dags att minska/sluta med värktabletter och kan göra det när smärta så tillåter.

### Förband

Operationsförbandet ska sitta på tills stygnen tas bort. Om det blöder igenom när du är nyopererad, förstärk förbandet med ytterligare kompresser och elastisk linda. Om förbandet blir blodigt, mycket smutsigt eller vått kan du kontakta din vårdcentral eller oss för omläggning.

### Belasta/Skor

Du får oftast belasta fullt på foten redan från första dagen. Eftersom foten inte får plats i