

# Pasientguide

Til deg som skal opereres



VK VESTLAND  
KLINIKKEN

[www.fotankel.no](http://www.fotankel.no)

 FOT OG ANKEL  
SPESIALISTEN

## Operasjonsområde:



## Velkommen

Velkommen til Vestland Klinikken. Dette heftet inneholder informasjon til deg som skal gjennomgå en operasjon i legg, fot og ankel.

Heftet inneholder informasjon om legg-, fot- og ankelkirurgi og beskriver hele forløpet fra første undersøkelse til operasjon og rehabilitering.

Vår erfaring er at du blir spart for bekymringer og overraskelser hvis du på forhånd vet hva som skal skje. Vi vil derfor oppfordre deg til å lese dette heftet grundig.

## Om legg-, fot- & ankelkirurgi

Foten har veldig komplisert struktur. Den består av 26 bein og 32 ledd, i tillegg til mange sener og leddbånd som holder alt i balanse. Tilstander som rammer foten vil alltid påvirke resten av kroppen grunnet forstyrrelse av gangfunksjonen.

Kirurgi er vanligvis et valg når man først har forsøkt med andre ikke-kirurgiske behandlinger og ikke har fått noe tilfredsstillende resultater. Kirurgi kan heller ikke garantere totalt fravær av symptomer eller feilstillinger i foten.



Det er viktig å presisere at fot- & ankelkirurgi er komplisert grunnet fare for komplikasjoner og eventuelt behov for flere operasjoner. Dette krever tett samarbeid mellom kirurgen og pasienten.

Målet med kirurgi er:

- Redusere smerter for å kunne utføre vanlige daglige aktiviteter.
- Rette opp feilstillinger.
- Gjenskape balanse.
- IKKE kosmetisk.

## Forberedelse til kirurgi

*Spørsmål som du bør svare på:*

- Er det noen som kan hjelpe meg hjemme etter operasjon, som for eks. lage eller handle mat?
- Trenger jeg krykker? Har jeg krykker? Andre alternativer (Leg Caddy/Kne-scooter)
- Hvordan skal jeg gå med krykker oppover og nedover trapper? Se vår video på [www.fotankel.no](http://www.fotankel.no)
- Har jeg nok styrke i armene til å gå med krykker?
- Trenger jeg tilpasning i hjemmet?
- Er det mulig med tilrettelegging på jobb? Snakk med arbeidsgiveren om det og bli enige om sykemeldingsperioden.
- Hvem som skal passe på hunden/katten min?
- Forventet sykemelding er 2-6 uker avhengig av arbeidsoppgaver og inngrepets omfang. Kontakt din fastlege dersom du trenger sykemelding mer enn 6 uker.

- Diskutere arbeidsoppgaver med arbeidsgiveren etter sykemeldingsperioden, da de fleste trenger tilrettelegging på jobb for å ikke overbelaste foten etter operasjonen.
- Skaff gjerne kompresjonsstrømper dersom du allerede har hevelse i beina.
- Er det noe jeg ikke har forstått under samtalen med kirurgen, bør jeg ta kontakt på nytt og stille alle nødvendige spørsmål før kirurgi.

### Krykker

Skaff gjerne krykker så tidlig som mulig før operasjonen, slik at du kan trene på riktig gangteknikk med krykkene.

Å gå med krykkene riktig er en viktig del av rehabiliteringen, og feil belastning i denne perioden kan føre til uønskede resultater.

Du vil få egen folder om krykkegang. Du kan også se på en video på [www.fotankel.no](http://www.fotankel.no) som viser krykkegang, og hvordan man kan gå oppover og nedover trapper.

Det er andre alternativer til krykker som (Leg Caddy/Knee scooter).



### Trening

Forsøk å vedlikeholde styrken og bevegeligheten du har. Vær aktiv og prøv å trene på å gå med krykker på forhånd, eventuelt med fysioterapeut. Jo bedre fysisk form du er i før operasjonen, jo raskere vil du komme deg etter inngrepet.



Husk å hvile godt den siste uken før operasjonen og ikke lage store planer rett etter operasjonen som reise, husarbeid, o.l.

### *Forebygging av infeksjon*

Huden på legg, ankel og fot skal være uten sår og rifter fordi dette kan være inngangsport for bakterier.

Det er viktig at du ikke har infeksjon i kroppen når du skal opereres. Dette kan gi komplikasjoner i forbindelse med operasjonen.

Vi ber deg kontakte Vestland Klinikken- Fot & Ankel Spesialisten hvis du har sår eller infeksjon. Det kan bli aktuelt å utsette operasjonsdatoen av hensyn til din sikkerhet.

### *Hårfjerning*

Ikke barber leggen de siste 3 dagene før operasjonen. Operasjonsfeltet blir barbert av sykepleier før du kjøres inn til operasjonsavdelingen. Det er viktig at det gjøres på sykehuset for å unngå rifter eller sår.

### *Røyking og alkohol*

Røyking og daglig inntak av alkohol gir en økt risiko for komplikasjoner etter operasjonen. Blant annet kan røyking forsinke sårtilheling og øke risiko for infeksjon.

Det er alltid en god ide å slutte å røyke til enhver tid. Anbefalt røykeslutt er minst 1-2 uker før operasjon. Det er betydelig økt risiko for komplikasjoner om man røyker.

Nikotinplaster og nikotintyggegummi bør også unngås.

### *Hygiene*

Ved å følge disse tiltakene, vil du være med på å forebygge sårinfeksjon:

- Klipp tånegler kort 2-3 dager før operasjonen.
- Fjern neglelakk fra tær og fingre (det gjør det lettere å foreta en helhetsvurdering av oksygenmengden i blodet ditt under operasjonen).
- Vennligst la smykker ligge igjen hjemme. Fjern eventuelle piercinger (det kan føre til brannskader).

### *Kost*

Spis sunt og ikke start på diett for å gå ned i vekt like før kirurgi eller de første 6 ukene etter operasjonen.

Vi anbefaler bruk av D-Vitamin tabletter i forbindelse med operasjon. Dersom du har kjent D-Vitamin mangel, bør du få en resept på høyere dose D-Vitamin.

## Kompresjonsstrømper

Det anbefales å kjøpe elastiske strømper. De kan brukes på begge sider for hindre hevelse. Profesjonelle strømper har kompresjonsgrad. Enkle strømper som (reisestrømpe) kan være nok. Strømpen skal alltid tas av om natten, og de skal tas på før man står opp om morgenen.



## Dusjpose

Såret i legg, ankel og fot skal ikke utsettes for vann de første 2 ukene. Noen har behov for gips i 6 uker og gipsen skal heller ikke utsettes for vann. Det er derfor nødvendig at du skaffer deg «Dusjpose». Den skal være tett og hindrer at vannet renner ned mot den opererte delen.



## Medisinbruk i forbindelse med operasjonen

- **Betennelsesdempende medisiner:** Du skal helst unngå bruk av disse medisinene 1-2 uker før operasjon (Voltaren-Voltarol-Ibux-Napren-Vimovo-Acetylsaisylyre og liknende)



- **Blodfortynnende medisiner:** Dersom du er i tvil om dette lar seg gjøre, anbefaler vi deg å kontakte den legen som har forordnet disse medisinene.



Vær oppmerksom på at enkelte vitaminer (E-vitaminer, Omega 3 og selen) tynner også blodet og bør sløyfes de siste ukene før operasjonen.

- **Albyl-E:** Det er særlig viktig at medisiner som virker blodfortynnende (Albyl-E, Dispril ol.) sløyfes de siste ukene før operasjonen.
  - Ved små kirurgiske inngrep: du skal fortsette med Albyl-E til dagen før operasjon. Ikke ta Albyl-E operasjonsdagen inntil du er ferdig med kirurgi.
  - Ved større kirurgi hvor det er fare for blødning: Du skal slutte med Albyl-E 5-7 dager før kirurgi.
- **Persantin:** ikke behov for å slutte
- **Marevan-Eliquis-Xarelto-:** Du får informasjon fra anestesilege
- **Blodtrykksmedisiner:** Ikke slutt
- **P-piller:** ikke nødvendig å slutte
- **Smertestillende:** Tillatt med følgende:
  - Paracet-Pinex-Panodil
  - Paralgin Forte
  - Pinex Forte/Altermol

### *Premedikasjon*

Paracetamol 2 gram (4 x 500 mg tabletter), eller det du har fått tilsendt av lege på forhånd.

### *2-3 dager før operasjon:*

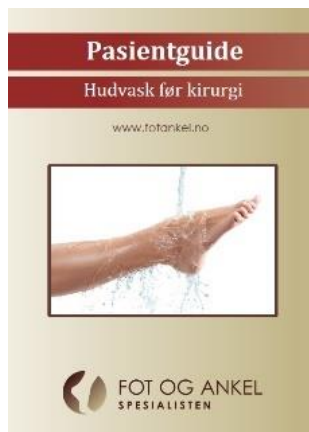
- Gå gjennom dette hefte på nytt
- Sjekk om det er noe du har glemt
- Har du sluttet med tablettene?
- Har du sluttet å røyke?
- Har du skaffe skyss til og fra sykehuset?

## Fasting

- Du skal spise normalt dagen før operasjonen, men ikke drikke alkohol.
- Inntak av fast føde inkludert frukt og melkeprodukter stoppes minst 6 timer før oppmøte.
- Du må heller ikke røyke, bruke snus, spise drops eller tygge tyggegummi.
- Klare væsker (inntil 2 store glass) kan drikkes inntil 2 timer før oppmøte (vann, kaffe/te uten melk, brus, juice uten fruktkjøtt).
- Du skal ta noen medisiner (Premedikasjon) 1 time før oppmøtetid. Disse kan du svelge med inntil 150 ml vann (ett vanlig glass).

## Hudvask før operasjonen (viktig)

(se egen folder om hudvask før kirurgi)



## Operasjonsdagen

- Du kan pusse tennene. Ikke svelge vann.
- Husk å ta med alle relevante radiologiske undersøkelser på en CD.
- Ta på rene (ikke trange) klær og **rene sokker.**
- Du skal møte opp som avtalt på Vestland Klinikken – Minde Allé 48 i 2. etasje.
- Du skal skifte til operasjonsklær.
- IKKE ta med smykke og klokke.
- Klærne og verdisaker skal låses i et skap med nøkkel.

### *Samtale med sykepleieren*

Du vil møte en sykepleier som vil hjelpe deg med å skifte klær, gå på toalettet, og ta på «operasjonsklær».

### *Samtale med kirurgen*

Før operasjonen skal kirurgen hilse på deg og gjennomgå sykehistorie på nytt og ta en ny vurdering.

Foten som skal opereres skal markeres med tusj av kirurgen.



### *Samtale med anestesilegen*

Du skal ha samtale med anestesilegen for å gå gjennom din helsetilstand, medikamenter, og eventuelt allergier. Du får en forklaring på hvilken bedøvelse du vil få, og mulige risikofaktorer.

Du blir deretter fulgt inn til operasjonsstue hvor forberedelse til narkose starter.

## *Operasjonsstuen*

Når du blir kjørt inn i operasjonsstuen, vil du møte anestesisykepleier som skal hilse på deg og starte forberedelser til operasjonen.

Anestesisykepleier sammen med anestesilege skal sette i gang bedøvelsen.



## *Bedøvelse*

I de fleste tilfeller bruker vi moderne narkose. I tillegg bruker vi lokal bedøvelse som varer i ca. 4-6 timer etter operasjonen.

## *Blodtomhet*

Vi bruker blodtomhet, dvs. mansjett som plasseres på lår eller legg som stopper blodtilførsel til foten under operasjonen. Det gir minimal blødning og bedre tilgang til de små strukturene i foten.

Operasjonssykepleier skal vaske foten med steriliseringsmiddel, og starte med å dekke rundt operasjonsfeltet. Deretter kommer kirurgen og operasjonen starter.



## Gips

I noen tilfeller er det behov for å bruke gips. Vi bruker en «gipslaske», dvs. en halv gipsskinne som plasseres bak leggen og under fotbladet for å stabilisere den opererte foten, deretter kan den skiftes til full gips ved behov.

Det vanligvis ikke behov for gips for de som blir operert i forfoten.

## Etter operasjon

### Oppvåkning

Når operasjonen er ferdig, vil du bli kjørt til oppvåkningsavdelingen, og bli liggende et par timer til du er klar for utreise.

Noen kan oppleve skjelving etter operasjonen. Dette er forbigående og kommer av at bedøvelsen blir skilt ut av kroppen.



Når du er helt våken, klar og godt smertelindret, får du servert mat og drikke.

Du kan da ringe eller sende en melding til familie/venner om at du er ferdig med operasjon og at du har det bra.

Kirurgen skal snakke med deg etter operasjonen, og informere om operasjonsforløpet, funnet, og videre rehabiliteringsplan. Noen kan oppleve hukommelsestap etter operasjonen og klarer ikke å huske samtalen med kirurgen. Derfor får du all informasjon skriftlig.

Du skal starte med smertestillende tabletter før hjemreise, og målet er å ha stabil smertelindring.

Du får en resept på smertestillende, informasjon om inngrepet, skriftlig rehabiliteringsprogram i tillegg til sykemelding, og evt. rapport til jobb eller skole.

Foten skal holdes høyt, og vi bruker en ispose som skal legges på operasjonsfeltet for å redusere hevelse og lokalblødning.

Dersom du fortsatt har smerter, får du smertestillende medisiner med det samme.

## Hjemreise

- Når kirurgen og sykepleieren bestemmer at det er trygt å reise hjem.
- Du kan ta kontakt med pårørende slik at de kan hente deg.
- Husk å ikke sitte eller stå lenge mens du venter på å bli hentet.
- Bilkjøring er ikke tillatt etter operasjonen.

### *Du reiser hjem når:*

- Du ikke har smerter
- Du har vært på toalettet
- Du føler deg klar og våken
- Du har snakket med kirurgen
- Papirene dine er klare (sykemelding-resept-rehabiliteringsplan-kontrollavtale)

## **Når du har kommet hjem**

### *De første 3-4 dagene etter operasjon*

- Du skal helst ligge og løfte foten over hjertenivå.
- Du kan reise deg opp og gå hver time i 5 minutter for å gjøre nødvendige saker som å spise, drikke og toalettbesøk, deretter ligge og løfte foten igjen.
- Det kan være nødvendig med bruk av støttestrømpe på den andre foten for å unngå utvikling av blodpropp grunnet immobilitet. De kan brukes inntil du er mobil, og kan belaste begge føtter.
- Din kropp vil «fortelle deg» når du har gått over grensen.
- **Det er viktig å bruke de andre leddene for å øke blodsirkulasjonen. Hoffe- og knebøy regelmessig daglig, og fra første dag etter operasjonen.**

### *Lindring av smerter og hevelse*

- De første 3-4 dagene skal du ligge mest mulig med foten hevet over hjertenivå. Du skal helst ikke sitte

med foten ned, eller stå lenge, da det kan føre til økt hevelse, blødning og smerter.

- Bruk ispose (ved behov) på operasjonsfeltet 15 min. annenhver time på dagtid i de første 3 dagene.
- Det er vanlig å ha en del «intern blødning» under huden, og du vil merke rød-blålig misfarging (blåmerker).
- Ta nok smertestillende som avtalt. Du kan styre smertestillende dose selv, og du skal trappe ned gradvis dersom du ikke har smerter lenger.
- Det er kjent at operasjoner i fot og ankel vil føre til hevelse som kan vare inntil 12 uker. Hevelsen kan øke eller vare lenger hvis man står eller går lenge.
- I begynnelsen vil fremgangen være langsom, men den vil gå raskere etter 10-14 dager, og du vil merke en forbedring av symptomer hver uke.
- Ta kontakt med det samme hvis du får økende nummenhet eller prikking, eller har en følelse av at gipsen eller bandasjen er stram.
- **Ikke bruk Ibox – Voltaren – Voltarol** eller liknende medisiner.
- Du kan bruke **Vimovo/Napren/Naproxen** dersom du har fått resept på denne medisinen.
- Det er tillatt med Paracet-Panodil-Pinex.
- Ikke blande Paracet med Pinex Forte eller Paralgin Forte.





## Sårstell

- Hold såret tørt i 2 uker.
- Du skal dekke foten når du dusjer, og du kan kjøpe «dusjepose» fra apoteket ved behov.
- Dersom såret blir vått, må bandasjen skiftes fortest mulig og sterilt. Det er vanlig at det blir lett gjennomblødning på bandasjen. Dersom det ikke stopper, bør du ta kontakt med oss for å skifte bandasjen. Ikke skifte bandasjen selv.
- Vi bruker oppløsbare sting, og det er ingen behov for fjerning etter operasjonen. Det forsvinner av seg selv. I noen tilfeller er det behov for vanlig sting som skal fjernes etter 10-14 dager.
- Gipslaske skal ikke fjernes før etter 1-2 uker.
- Bandasjeskiftet og fjerning av gips samt sårkontroll vil foregå hos oss 10-14 dager etter operasjonen.



## Rekonvalesens

### Leggoperasjoner

Det går vanligvis raskt med leggoperasjoner som forlengelse av en muskel (Gastrocnemius release) eller Fasciotomi. Du får som regel en plastskinne som skal brukes i 2 uker. Foten kan belastes innen smertegrense fra første dagen. Det er forventet full belastning uten krykker innen 2-4 uker.



## *Fot- og ankeloperasjoner*

Det kan være behov for å gå med krykker i 1-6 uker etter operasjonen.

Rekonvalesens etter fotkirurgi tar ca. 3 - 6 måneder.

Hevelse og ubehag i foten varer 3-9 måneder.

Det tar inntil 6 - 12 måneder for å kunne få tilbake «den normale følelsen» i den opererte foten.

Å gjenoppta sportslige aktiviteter er avhengig av kirurgisk teknikk, alder, bruk av gips, og fremgangen etter operasjonen og vil bli diskutert med deg.

## *Ispose*

- Ispose skal brukes i de første 3 dagene etter operasjonen.
- Vanligvis 15-20 minutter hver gang, gjentas 3-4 ganger daglig.
- Ikke ta ispose direkte på huden.

## *Bruk av sko etter operasjon*

- Bruk av sko er vanskelig rett etter operasjonen grunnet hevelse i foten. Skaff gjerne sandaler, eller gamle sko som kan klippes og brukes ved behov.
- Du skal få spesielle «operasjon-sko» som kan tas på foten selv om du har bandasje eller gips.
- Bruk av stramme sko og sko med høye hæler kan gi tilbakefall av symptomer og vil øke ubehag og hevelse i foten.
- Forventet bruk av vanlige sko er 6-12 uker etter operasjonen, avhengig av inngrepet.

## *Fysikalsk behandling*

Du skal ikke starte med fysioterapi uten å konferere med kirurgen, da det i noen tilfeller kan være negativt og vil kunne føre til uønsket resultat.

Dersom det er nødvendig med fysioterapi, vil du få beskjed fra kirurgen når du kommer til kontroll etter operasjonen.

## *Bilkjøring*

Du bør vente til du ikke lenger er avhengig av krykker og foten føles sterk nok til å klare bilkjøring.

Du skal ikke kjøre bil når du har bandasje eller gips på foten. Forskning har påvist forsinket reaksjon ved akutte tilfeller.

Du skal heller ikke kjøre bil så lenge du bruker smertestillende medisiner med rød varseltrekant på.

Dersom du er i tvil, ta kontakt med ditt forsikringselskap for å få informasjon om bilkjøring etter operasjoner.

## *Reise*

Det er anbefalt å utsette reiser i Norge og til utlandet i de første 6 ukene, da det er behov for flere kontroller, i tillegg til fare for utvikling av komplikasjoner som blodpropp i beina.

Dersom du er nødt til å reise må du ta ansvar for å ikke overbelaste den opererte foten.

NAV kan kreve en rapport fra lege dersom du skal reise i sykemeldingsperioden. Det kan du skaffe fra fastlegen din.

## Sykemelding

Sykemeldingen varierer avhengig av inngrepet og din jobb. Enkle inngrep krever ikke en sykemelding mer enn 2 uker. Noen større inngrep krever minst 8-12 uker med sykemelding.

Dersom du har kontorarbeid, kan du fort begynne på jobb, men hvis du har tyngre arbeid, kan det være vanskelig med tilpasning på jobb.

Du får en sykemelding ved hjemreise, men vi skriver ikke mer enn 6 uker sykemelding.

Videre forlengelse og justering av sykemeldingen kan styres av fastlegen. Husk å bestille en time hos fastlegen i god tid før sykemeldingen går ut.

## Metall i foten

I de fleste operasjoner på bein er det behov for bruk av metallskruer som skal stabilisere beinet etter operasjonen.

Skruer, plater eller pinner kan godt ligge i beinet uten behov for fjerning etterpå med mindre de skaper mekaniske problemer.

Av erfaring vil skruene ikke skape problemer i sikkerhetskontrollen på flyplassene.



Dersom du har kjent allergi mot metall, vennligst gi beskjed til kirurgen før operasjonen.

Dersom du får mekaniske problemer senere med skruene som lokale smerter grunnet løsning eller flytting, kan det være aktuelt å fjerne metallet. Metallet skal vanligvis ikke fjernes før man er sikker på at beinet er grodd, det vil ta ca. 9-12 måneder.

### *Tilbake til normal aktivitet*

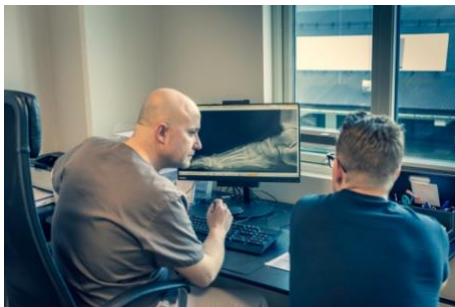
Det tar tid med rekonvalesens etter legg-, ankel- og fotoperasjoner. Det vil ta tid før du kan gå normalt eller drive med idrett. Noen enkle inngrep krever ikke lang tid før du kan begynne med aktivitet. Andre aktiviteter krever minst 3-4 måneder rekonvalesens.

## **Kontroller etter operasjon**

Dagen etter operasjonen vil en sykepleier ringe deg for å høre hvordan du føler deg og om du har noen spørsmål.

Vanlige kontroller er 2 og 12 uker etter operasjon, og kan variere etter avtale.

Du får kontroll avtale før du reiser hjem, vanligvis 7-14 dager etter operasjon.



**Første kontroll:** Sykepleieren og kirurgen skal gå gjennom forløpet etter operasjonen, og sjekke om alt går bra, og at det ikke er tegn til komplikasjoner.

Vi fjerner bandasjen og legger på en ny bandasje, gips eller skinne.

Dersom det oppstår noe akutt, avtaler vi ekstra kontroll etter avtale med ortopedi sykepleier eller kirurgen.

## Komplikasjoner

Som ved all kirurgi er det en viss risiko for komplikasjoner med fot- og ankelkirurgi.

Infeksjon, nerveskade, manglende eller forsinket tilheling og blodpropp kan oppstå etter kirurgi.

Nummenhet og prikking kan forekomme grunnet påvirkning av små nerver som krysser snittet, men det er vanligvis forbigående og vil forsvinne med tiden, men en del kan være permanent.

Ved operasjoner som krever kutt og flytting av bein og stabilisering med skruer, er vi avhengige av kroppens evne til å lage «bein-bro» mellom beinbitene. Røyking, dårlig ernæring, og bruk av noen medisiner som for eksempel kortisonholdige medisiner kan svekke denne mekanismen. Det kan føre til at det tar lengre tid før man får ønsket resultat, eller svikt av hele tilhelingsprosessen. Dette krever en ny og større operasjon med eventuelt beintransplantasjon lokalt for å stimulere tilhelingen.

Det er også kjent at operasjoner i ledd vil føre til stivhet, med begrenset bevegelse, det vil komme seg etterhvert, men en del kan være permanent.

Ta kontakt med oss hvis du får:

- feber, frysninger og rødhet.
- vedvarende varme over foten.
- økende og vedvarende smerter eller økende smerter i tykkleggen.

## Betaling

### 1. **Forsikringspasienter:**

Dersom du har behandlingsforsikring og du har meldt en skade til forsikringen, vil Vestland Klinikken ta kontakt direkte med forsikringsselskap og ordne betaling. Du trenger ikke å ta kontakt med forsikringsselskapet.

### 2. **Pasienten som ønsker å dekke operasjonen selv:**

Du vil motta brev fra Vestland Klinikken med informasjon om betalingsmåte. Operasjonspris dekker selve operasjonen og alt utstyr brukt under inngrepet, i tillegg til første kontroll etter operasjonen. Etterfølgende nødvendige kontroller er ikke inkludert i prisen.



## Kontakt etter operasjon

Dersom det du har et spørsmål skal du ringe til Vestland Klinikken. Sykepleieren eller helsesekretæren skal svare på og eventuelt formidle dine spørsmål videre til kirurgen.

**Vestland Klinikken telefonnummer: 48 10 20 00**

Åpningstider: Hverdager 08:00-16:00

Husk at det alltid er en mulighet å treffe kirurgen på Vestland Klinikken dersom du ønsker ekstra kontroll.

Ta kontakt med Vestland Klinikken for å bestille ekstra kontrolltime dersom du kan vente noen dager med å få svar på dine spørsmål.

**E-post:** [post@vestlandklinikken.no](mailto:post@vestlandklinikken.no)

## Når kan jeg kontakte kirurgen direkte?

Ved **akutte tilfeller** og når du ikke kan få tak i sykepleieren eller kirurgen, skal du ta kontakt med din fastlege eller legevakten.

Du vil få telefonnummeret til kirurgen ved utreise og du skal kontakte han direkte ved følgende tilfeller:

- Du har sterke smerter som ikke blir lindret med smertestillende tabletter som du fikk ved utreise
- Det er mistanke om infeksjon:
  - Økt varme, rødme og hevelse rundt såret
  - Sivning fra såret
  - Feber
- Det er mistanke om blodpropp:
  - Økende hevelse i leggen med smerter



- Tungpust
- Problemer med trang gips eller bandasje
- Kvalme og oppkast som ikke stopper
- Allergisk reaksjon mot smertestillende

Du skal sende en melding **(ikke ringe)** med følgende informasjon (hvis du godkjenner sending av sensitive opplysninger om deg selv):

- Initialer.
- Operasjonsdato
- Operasjonstype: hva som er gjort
- Problemstilling
- Evt. Bilder

Kirurgen har ikke alltid tilgang til din journal og er nødt til å få informasjon gjennom SMS. Han skal svare deg enten med SMS eller ringe når han får tid og eventuelt tilgang til journalen din.

## Sjekkliste

- Skaffe krykker
- Kjøpe Hibiscrub
- Ordne reise til og fra sykehus
- Øve på å gå med krykker
- Dusje før operasjon
- Ta på nyvaskede (helst nye) sokker**
- Faste før operasjon
- Ta med en stor bukse som du kan ta på over gipsen/bandasjen på foten
- Ta Paracet 2 gram (500 mg x 4) før operasjon
- Ta med faste medisiner
- Ta med dette heftet til operasjon

## Rehabiliteringsplan:

Krykker		uker
Sykemelding		uker
Spesial (stive) operasjon-sko		uker
Full gips		uker
Gipslaske		uker
Walker-/Gåskinne		uker
Fjerne sting		uker
Bilkjøring tillatt etter		uker
Fysioterapi		uker
Såler		
Sko		
Kontroll		uker
Tilbake til idrett		uker

Alle kontroller etter operasjonen er på

**Vestland Klinikken**

Minde Allé 48 – 2. etg.

**Adresse:**

## Vestland Klinikken - Fot & Ankel Spesialisten

Minde Allé 48 - 5068 Bergen

Tlf: 48 10 20 00

Epost: [post@vestlandklinikken.no](mailto:post@vestlandklinikken.no)

Webseite:

[www.fotankel.no](http://www.fotankel.no)

[www.vestlandklinikken.no](http://www.vestlandklinikken.no)

Åpningstider:



VK VESTLAND  
KLINIKKEN



FOT OG ANKEL  
SPESIALISTEN