

Gastroc + Hallux Valgus

Status Not started

Velkommen til din rehabilitering 🖐️

Du har nå gjennomført kombinert operasjon: muskelforlengelse i leggen (Gastroc) **og** Hallux Valgus-operasjon. Denne siden gir deg all informasjonen du trenger for en trygg og god rehabilitering. Siden du har fått to inngrep samtidig, er det ekstra viktig å følge instruksjonene nøye.



Vi er her for deg

Kombinasjonsoperasjoner krever litt mer tid og oppmerksomhet, men rehabiliteringen er godt planlagt. Følg instruksjonene nøye, så får du det beste resultatet.



Din rehabiliteringstidslinje: Oversikt

Her er en rask oversikt over hele rehabiliteringsforløpet:

Periode	Hva skjer	Viktige aktiviteter
Dag 1–4 🛌 Hvile	Fokus på hvile og healing. Minimalt med aktivitet.	• Foten hevet høyt • Ikke stå/sitte mer enn 5 min per 2 timer • Isbehandling legg + stortå • Leggskinne på hele tiden
Dag 4 – Uke 2 📈 Gradvis belastning	Øk belastning gradvis med leggskinne.	• Foten i kontakt med gulv (ikke hinke) • Gradvis full belastning innen 2 uker • Leggskinne på hele tiden • Beveg ankel og tær
Uke 2 👟 Operasjonssko	Fjern leggskinne. Bruk operasjonssko.	• Fjern leggskinne • Bruk operasjonssko alltid ved gåing

Periode	Hva skjer	Viktige aktiviteter
		• Bandasjeskifte ved kontroll • Fortsatt ikke hinke
Uke 3–6  Operasjonssko + Fysio	Fortsett med operasjonssko. Start fysioterapi.	• Operasjonssko ved all gåing (uke 3–6) • Fysioterapi fra uke 3 • Bandasje på forfot hele perioden • Belast foten normalt
Uke 4  Vanlige sko (prøv)	Kan prøve vanlige sko, men fortsett operasjonssko hvis nødvendig.	• Prøv vanlige sko (kan være vanskelig pga hevelse) • Fortsett operasjonssko til uke 6 hvis nødvendig
Uke 6+  Normal gange	Gå normalt med vanlige sko.	• Vanlige sko • Fjern bandasje på forfot • Belast foten så normalt som mulig



Tips: Denne tidslinjen er din veileder gjennom hele rehabiliteringen. Les de detaljerte instruksjonene nedenfor for å forstå nøyaktig hva du skal gjøre i hver fase.



DEL 1: De første 2 ukene

Denne delen fokuserer på hvile, smertebehandling og gradvis mobilisering med leggskinne.



Dag 1–4: Hvile og omsorg

De første dagene handler om å gi både leggen og foten ro til å starte healingprosessen.

Slik tar du vare på foten og leggen din

Hvil med høyt fotleie 

- Ta det med ro med foten hevet høyt over hjertenivå
- Ikke stå eller sitte mer enn 5 minutter hver 2. time

- Dette er ekstra viktig de første dagene på grunn av fare for blødning og hevelse

Isbehandling ❄️

- Bruk ispose på **innsiden av foten (stortåen)** og **baksiden av leggen**
- 15 minutter annenhver time det første døgnet (ikke om natten)
- Dette demper hevelse og smerter

Leggskinne 🩹

- Leggskinne skal være på hele tiden de første to ukene
- Du kan ta den av hvis du må skifte bukse eller bandasje
- Du kan justere den hvis den gnager eller er for stram



Viktig å vite

Det er **tillatt å bevege ankelen og tærne** selv om du har skinne på leggen og foten. Dette er faktisk bra for sirkulasjonen!

Din smertebehandling 💊

Bruk nok smertestillende

- Start tidlig med smertestillende for å ha **stabil smertelindring**
- Trappe ned gradvis når smertene avtar



Vi følger opp deg

Dagen etter operasjonen kontakter en sykepleier deg for å høre hvordan det går. Fortell gjerne hvordan smertelindringen fungerer.

Bandasje og blødning 🩹

Lett gjennomblødning er normalt

- Det er vanlig med lett gjennomblødning i bandasjen på foten
- Du kan dekke med ekstra bandasje ved behov hjemme



Hvis det blør mye

Hvis det blør gjennom hele bandasjen og det er behov for bandasjeskifte, må du ta kontakt med oss for å avtale ekstra kontroll på Volvat Laguneparken.



Dag 4 – Uke 2: Gradvis mobilisering

Nå begynner du å mobilisere forsiktig med støtte fra leggskinne.

Belastning og gåing

Fra dag 4

- Anbefaler å ha **kontakt mellom foten og gulvet** fra 4. dagen
- Øk belastningen gradvis **innen smertegrense**
- **Målet er full belastning uten krykker (men med skinne) innen to uker**



Viktig: Ikke hinke!

Det er viktig at foten er i kontakt med gulvet når du går. Ikke hinke! Selv med leggskinne på skal du forsøke å gå så normalt som mulig.

Bandasje og sårbehandling

Dusjing

- Bandasjen skal **ikke utsettes for vann i 6 uker**
- Foten må dekkes med plastpose ved dusjing

Bandasjeskifte

- Bandasjen skal byttes når du kommer til kontroll 1–2 uker etter operasjon
- **Ikke fjern bandasjen på forfoten før 6 uker**, med mindre det blir mye siving eller gjennomblødning
- Sårskifte skal utføres sterilt og hos en lege eller sykepleier
- Ta kontakt hvis bandasjen løsner

Ingen stingfjerning

- Det er ingen stingfjerning etter operasjonen
 - Stingene vil falle av av seg selv
-

DEL 2: Fra 2 uker og videre

Nå bytter du fra leggskinne til operasjonssko, og den aktive rehabiliteringen starter!

Uke 2: Bytt til operasjonssko

Viktig overgang

Etter 2 uker

- Leggskinnen skal tas av
- Du skal ta på **operasjonssko**
- Disse skal **alltid brukes** når du går fra uke 3 til uke 6



Fortsatt viktig: Ikke hinke!

Det er fortsatt viktig at foten er i kontakt med gulvet når du går. Ikke hinke, selv uten leggskinne.



Uke 3–6: Operasjonssko og fysioterapi

Operasjonssko

Fra uke 3 til uke 6

- Operasjonssko skal **alltid brukes** når du går
- Dette beskytter forfoten mens den fortsatt healer

Fysioterapi

Oppstart fra uke 3

- Fysioterapi startes etter at du har vært til første kontroll hos kirurgen (uke 1–2)

- Kirurgen vurderer når du skal starte

Bandasje på forfot

Viktig: Bandasjen blir værende

- **Ikke fjern bandasjen på forfoten før 6 uker**
 - Bandasjen beskytter såret og holder tåen i riktig stilling
 - Hold bandasjen tørr ved dusjing
-

Uke 4: Prøv vanlige sko

Gradvis overgang til vanlige sko

Fra uke 4

- Det er tillatt å prøve vanlige sko
 - **Det kan være vanskelig på grunn av hevelse** – dette er normalt
 - Forsøk å finne sko som har god plass
 - **Fortsett med operasjonssko** til uke 6 hvis vanlige sko er for ubehagelige
-

Uke 6+: Normal gange og aktivitet

Fjern bandasjen

Etter 6 uker

- Nå kan du fjerne bandasjen på forfoten
- Fortsett å holde området rent

Gå normalt

Fra uke 6

- Foten skal belastes **så normalt som mulig** og **så fort som mulig**
 - Bruk vanlige sko med god støtte
 - Gradvis opptrapping av aktivitet
-

Tegn på komplikasjoner – når skal du kontakte oss?



Kontakt Volvat eller kirurgen ved disse tegnene:

- Rødme rundt operasjonssår
- Uttalte smerter eller hevelse
- Siving fra såret
- Sykdomsfølelse og feber

Viktig om infeksjon:

Dersom det er tegn på infeksjon, må du ta kontakt med Volvat for å få tilpasset behandling. Det skal **ikke startes med antibiotika** før det er tatt bakteriell undersøkelse/dyrkning.



Kontroller og oppfølging

Dine kontrolltimer

Første kontroll: 2 uker etter operasjonen

- Vurdering av sår og healing
- Bandasjeskifte
- Vurdering av fysioterapi
- Spørsmål og svar

Andre kontroll: 8 uker etter operasjonen

- Vurdering av resultat
- Sjekk av tåstilling og leggens funksjon
- Videre plan

Avtaletider

- Kontrolltime blir avtalt før du reiser fra operasjonen
- Du vil motta et brev i posten/Digipost



Oppsummering: Nøkkelpunkter

DEL 1: De første 2 ukene

Dag 1–4:

- Hvile med høyt fotleie
- Ikke stå/sitte mer enn 5 min per 2 timer
- Isbehandling på legg + stortå
- Leggskinne på hele tiden

Dag 4 – Uke 2:

- Foten i kontakt med gulv (ikke hinke)
- Gradvis full belastning innen 2 uker
- Fortsatt leggskinne på
- Bandasjeskifte ved kontroll

DEL 2: Fra 2 uker og videre

Uke 2:

- Fjern leggskinne
- Bytt til operasjonssko (alltid ved gåing)

Uke 3–6:

- Operasjonssko alltid ved gåing
- Fysioterapi fra uke 3
- Bandasje på forfot hele perioden
- Ikke fjern bandasje før uke 6

Uke 4:

- Kan prøve vanlige sko (fortsett operasjonssko hvis for ubehagelig)

Uke 6+:

- Vanlige sko
 - Fjern bandasje på forfot
 - Belast foten så normalt som mulig
-



Spørsmål underveis?

Hvis du lurer på noe eller er usikker, ikke nøl med å ta kontakt. Vi er her for å hjelpe deg gjennom hele rehabiliteringen!

Kontaktinformasjon:



Volvat Laguneparken: **55 11 20 50**



Kirurgen (akutt, kun SMS): **96 00 86 45**

*Dr. Ari Bertz / Spesialist i ortopedisk kirurgi
Bergen / www.fotankel.no*