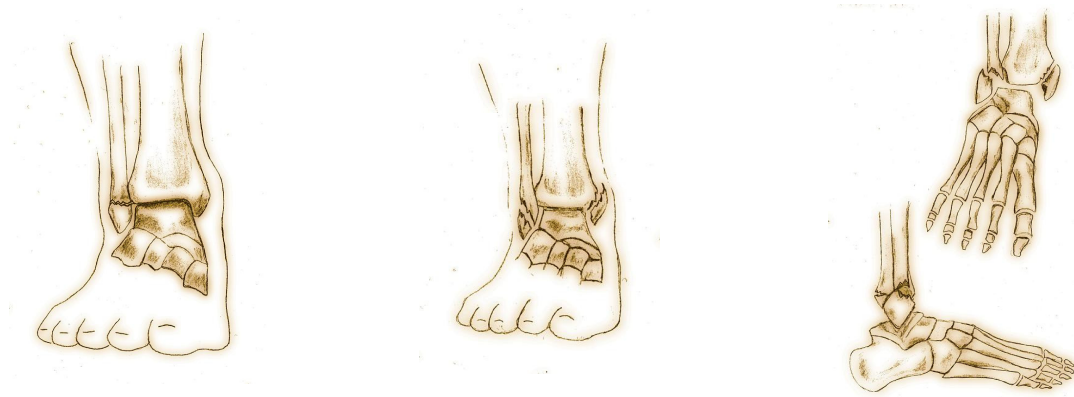


Fotledsfrakturer

En fotledsfraktur uppstår oftast på grund av vridvåld, t.ex. om man trampar snett i samband med fall eller på grund av våld från sidan av foten.



Vilken behandling man får beror dels på hur instabil fotleden blivit och dels på hur många ställen som drabbats av brott. Det är vanligt att fotleden bryts på 1-3 ställen.

Fotledsfrakturer som behandlas med gips eller aircast

Om fotleden betraktas som stabil behandlas frakturen med plastgips eller aircast.

Vanlig behandlingstid är 6-8 veckor.

Aircast är en hård plaststövel med mjuk innersko som blåses upp med luft. Det går till så att du får sätta ned foten i stöveln som sedan blåses upp med luft. Luften fungerar då stabiliserande. Du kommer att bli instruerad hur du ska gå till väga vid uppblåsning och vid uttömning av luften. Aircasten kan tas av vid vila och i samband med dusch.



Det är viktigt att ha foten i högläge under vila för att motverka svullnad. Om fotleden svullnar ökar smärtan i området. Gipset kan också bli för trångt om fotleden svullnar.

Fotledsfrakturer som behöver opereras

Om fotleden blivit instabil eller om det är frakturer på flera ställen utgörs behandlingen av operation och därefter behandling i gips eller aircast.

I väntan på operation

I väntan på operationen kommer du att ha en gipskena med linda runt som fungerar som stabilisering av fotleden. Om fotleden är för svullen behöver man ibland vänta på att svullnaden lägger sig innan man kan operera. Annars kan man inte se ihop mjukdelar och hud. För att avsvällningen ska gå så fort som möjligt behöver du vila med benet i högläge. Ett optimalt högläge får du genom att ha foten ovanför din egen hjärtnivå. Ibland får du åka hem för att vänta på att svullnaden ska lägga sig och ibland krävs sjukhusvård i väntan på operationen.

Innan operationen får du tvätta dig med en klorhexidinlösning för att döda bakterier som finns på huden. Du kommer att få instruktioner hur detta ska gå till.

För att minska risken för kräkning i samband med operationen får ingen fast föda intas 6 timmar före operationsstart. Klara drycker får man dricka fram tills 2 timmar före operationen. Tyvärr är det vanligt att vi inte säkert vet vilken tid du ska opereras. Det innebär oftast att du måste vara utan både mat och dryck längre än angivna tider. För att kroppen ska få i sig vätska och lite näring under fastan får du dropp.

Smärtlindring

När du har ont går det åt mycket extra energi och kroppen blir stressad. Det är viktigt att du upplever att du har en väl fungerande smärtlindring. Du kommer att behöva smärtlindring både före och efter operationen. Du kommer att få medicin regelbundet som ska fungera som en grund. Utöver grundsmärtlindringen kan du få ytterligare smärtstillande vid behov. Det är viktigt att du meddelar personalen när du har ont, vänta inte för länge med att säga till. Det är lättare att behandla smärtan förebyggande än att vänta till smärtgenombrott.

Hur frakturen opereras och vad det innebär



Den vanligaste operationen är att man sätter ihop benfragmenten med plattor och skruvar av metall. Huden sys ihop med stygn eller speciella små klamrar som kallas agraffer.

Den metall som opereras in kan du ha kvar resten av livet. Om metallmaterialet längre fram i livet orsakar problem, kan man operera bort det, men i regel behövs inte det. Den inopererade metallen utlöser inte larm vid flygplanens säkerhetskontroll.

Efter operationen

Efter operationen kommer du åter igen ha en gipsskena. Lindan runt gipsskenan kan öppnas om benet svullnar för mycket. Innan du byter ut gipskenan mot gips eller aircast ska operationssåret läggas om och du ska på träna att röra fotleden.

Under första dygnet efter operationen får du göra en röntgenkontroll för att se så att leden ligger rätt.

Träning och aktivitet

Den opererande läkaren avgör hur mycket du får belasta på foten och om du ska få gips eller aircast som yttre stabilisering. Behandlingstiden i gips eller aircast bestämmer opererande läkaren men det brukar röra sig om 6-8 veckor.

Det är bra att du rör på dig så mycket du tillåts för att undvika komplikationer som t.ex. blodpropp och förstoppning. Även frakturläkningen stimuleras av att du rör på dig och belastar så mycket som är tillåtet enligt läkaren.

Innan du ska träna är det viktigt att du är smärtlindrad och du kan då behöva extra smärtlindring. Tänk på att smärtlindrande tabletter tar 30-45 minuter innan de börjar verka.

Sjukgymnasten kommer att instruera dig hur du ska träna och gå. Det vanligaste är att du får gå med kryckor, men om annat gånghjälpmedel behövs får du det. Du ska gå med kryckor så länge du har en belastningsrestriktion eller haltar.

För att hela fotleden ska bli helt återställd, med full funktion, kan det ta flera månader, men det är väldigt individuellt beroende på skadan och din normala aktivitetsnivå.

Förstoppning

En bidragande orsak till förstoppning kan vara att du på grund av din skada och operation, rör dig mindre än vanligt. En annan orsak kan vara smärtstillande läkemedel där en vanlig biverkan är förstoppning. För att undvika förstoppning är det viktigt att du dricker rikligt, rör på dig efter förmåga och att du får laxerande läkemedel förebyggande mot förstoppning.

Cirkulation och blodpropp

För att motverka risk för blodpropp får du blodförtunnande medicin i underhuden i magen. Denna spruta ska du ta kvällstid 10-14 dagar efter operationen. Det är lätt att utföra och du kommer att bli instruerad hur det går till så att du vid hemgång kan göra det själv. All typ av rörelse och aktivitet motverkar också risken för blodpropp

Hud och sårvård samt hantering av gips eller aircast

Stygnen eller agraferna tas bort 2-3 veckor efter operationen.

Du kommer själv att få ta kontakt med distriktssjuksköterska för att få hjälp med att ta bort stygnen/agraferna, men du får med dig en remiss från sjukhuset som du ska ta med dig.

Om kompressen sitter bra och är torr kan den sitta kvar till dess att stygnen tas.

Om såret däremot vätskar eller blöder igenom, alternativt om kompressen lossnar, måste kompressen bytas. Det kan du antingen göra själv eller få hjälp av distriktssköterska att göra det.

Om du har gips ska gipset skyddas med plast när du duschar. Det kan du göra genom att linda runt en vanlig plastpåse som du tejpar fast. På apoteket finns annars speciella påsar som används som skydd för gips. Om du har aircast kan denna tas bort under dusch.

Kompresser som är av ett yttre plasthölje står emot fukt och kan duschas på. Om kompressen råkar bli blöt ska den bytas

Återbesök

Ca 6-8 veckor efter operationen får du göra ett återbesök hos ortopedläkare. Återbesöken sker vid ortopedmottagningen på Akademiska sjukhuset.

Recept och smärtlindring vid hemgång

Det är normalt att det fortfarande gör ont när du ska åka hem. Det är viktigt att du tar smärtlindrande medicinen efter instruktion från läkare/sjuksköterska. När smärtan avtar ska du successivt minska och så småningom sluta med medicinen.

Vid utskrivningen skickar läkaren ett elektroniskt recept via datorn till apoteket. Medicinerna kan då hämtas ut på valfritt apotek. Du behöver bara din legitimation för att hämta ut medicinen. Om du inte kan hämta ut medicinen själv kan en anhörig göra det. Då behövs en fullmakt. Blankett för fullmakt kan hämtas på apoteket eller skrivas ut från apotekets hemsida www.apoteket.se under fliken "kundservice".