

## Efter operation av Hallux valgus

Bedövningen i foten släpper ofta efter 4-8 timmar och då ökar smärtan. Ta värktabletter enligt ordination!

Du får oftast belasta fullt på foten i en särskild sko som du får med dig.

Efter alla typer av fotoperationer är det bra med högläge av foten då detta minskar svullnad och smärta. Mindre svullnad innebär mindre värk, bättre läkning och mindre risk för komplikationer!

Förbandet som du har kring foten låter du sitta tills det är dags att ta stygnen 2 - 3 veckor efter operation. Se till att hålla förbandet torrt och rent under hela tiden. Plasta in foten när du duschar.

Komplikationer efter kirurgi för Hallux valgus förekommer. Ibland blöder det igenom bandaget under första dygnet. Närmast såret sitter ett förband som håller såret torrt så den blödning du ser i förbandet skadar inte såret. Mer sällan blir det en infektion i såret, vilket då visar sig som rodnad, svullnad och ökande vätskeläckage. Det brukar man behandla med antibiotika i tablettform.

Foten är ofta svullen länge efter operation av Hallux valgus. Stödstrumpa kan rekommenderas för att motverka svullnad. Rehabiliteringstiden är 3-6 månader men det är egentligen först ett år efter operationen som man kan utvärdera slutresultatet.

## TRÄNING

### Dagen efter operation:

Rör regelbundet på fot-och knäled. Att cykla i luften någon gång per timma är ett utmärkt sätt att rörelseträna på. Det får igång cirkulationen och motverkar på det sättet svullnad.

### När förbandet och stygnen har tagits bort:

Nu kan du börja träna stortån lätt utan belastning. Gör det ont en stund efter träningspasset men värken är borta dagen efter behöver du inte vara orolig för att du belastat för mycket.

1. Trampa med fötterna med kraftiga tag upp och ner. Upprepa 20 ggr



2. Spreta isär tårna så mycket du kan, krumma sedan ihop tårna så mycket du kan. Upprepa 2\*15 ggr



3. För ihop handduken med hjälp av tårna och räta ut den igen. Upprepa 3-5 ggr



4. För ut stortån åt sidan med kontakt med golvet. Utförs i sittande. Upprepa 2\*15 ggr



**Efter 6 veckor:**

När det gått 6 v får du börja belasta mer, då kan du även göra följande övningar:

5. Sitt ner och gör tåhävningar. Upprepa 2\*15 ggr



6. Balansträning på 1 ben. Träna med och utan skor. Hitta stödet från stortån och stå med raka småtår. Försök att stå 30-60 sek, upprepa gärna 2-3 ggr.



**Övningarna ovan är bra för att komma igång, det är sedan viktigt att du träffar en Fysioterapeut/Sjukgymnast eller Naprapat specialiserad på rehabiliteringsträning som kan hjälpa dig vidare med din träning.**