

## Efter operation af fod eller ankel

Du er blevet opereret i din fod eller din ankel. For at sikre at foden eller anklen heler, som den skal, skal du være opmærksom på følgende.

### Sygemeld dig, hvis det er nødvendigt

Om du skal sygemeldes efter operationen, afhænger helt af, hvad du er blevet opereret for. Lægen taler med dig om, hvorvidt det er nødvendigt, at du sygemelder dig.

### Tag smertestillende efter behov

Det er normalt at have smerter efter en operation, og smerterne vil aftage gradvist. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb, fx Panodil, som du må tage 1 gram af max 4 gange i døgnet. Hvis vi efter operationen vurderer, at du får brug for stærkere smertestillende medicin, giver vi dig en recept med hjem, før du forlader hospitalet.

### Forvent, at du kan mangle fuld følelse i foden

Hvis du er blevet opereret i lokalbedøvelse, kan der gå op til 24 timer, før du har fuld følelse i foden igen. Det er helt normalt.

### Forvent, at huden bliver misfarvet

Efter en operation bliver huden ofte misfarvet med blå mærker. Det er normalt og skyldes blødning, som fordeles sig i området.

### Modvirk hævelse med øvelser og is

Det er normalt, at foden eller anklen hæver efter operationen. Du kan modvirke hævelse ved at:

- sidde eller ligge med benet over hjertehøjde
- bevæge alle frie led i foden, mens du holder den højt
- lave pumpeøvelser mange gange om dagen ved skiftevis at spænde og slappe af i musklerne i et roligt tempo.

Hvis foden eller anklen alligevel hæver eller gør ondt, er det en god idé at lægge is på. Det kan du gøre mange gange om dagen, da kulde både hjælper mod smerter og modvirker hævelse. Isen skal ligge på i 15-20 minutter ad gangen.

Hvis du har bandage på, lægger du isen uden på bandagen. Hvis du ikke har bandage på, skal du huske at pakke isposen – der også kan være en pose frosne ærter – ind i et viskestykke, så du ikke får frofrysninger.

### Lav vippeøvelser med foden

Vip ofte med foden – cirka 20 gange hver time i de første dage efter operationen. Dermed gør du, hvad du kan, for at modvirke årebetændelse.

### Modvirk blødning

Specielt inden for de første par døgn kan du opleve, at det bløder igennem forbindingen. Du kan modvirke blødning ved:

- at sidde eller ligge med benet over hjertehøjde
- at forstærke forbindingen ved at lægge en ren og tør forbinding uden på den forbinding, du allerede har på.

Hvis blødningen fortsætter, skal du henvende dig til din egen læge.

### Tag forbindingen af efter et 2-3 døgn

Du skal beholde forbindingen på i 2-3 døgn. Herefter må du selv tage den af, medmindre du har fået noget andet at vide. Skift den ud med en mindre forbinding eller et plaster.

### Støt på foden igen efter lægens anvisning

Lægen fortæller dig, hvornår du må begynde at støtte på foden igen. Når lægen har sagt god for det, må du have foden nedad og støtte på den, indtil den gør ondt eller hæver. Hvis foden hæver for meget, holder du den for meget nedad. Hvis foden gør ondt, bruger du den for meget.

Den indvendige heling tager lang tid, og derfor kan du opleve, at din fod kan hæve og blive øm i flere måneder efter operationen.

### Brug eventuelt krykker

Det vil ofte være nødvendigt at gå med krykker den første tid for at aflaste foden og dermed mindske



smerter og hævelse. Hvis du kun bruger én krykke eller stok, skal den bruges i modsatte hånd af den opererede fod. Først når du går almindeligt uden at halte og uden at have smerter, har du ikke brug for krykkerne mere.

#### **Aftal at få fjernet operationstråd**

Du skal selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet operationstrådene. Trådene skal fjernes hos din egen læge 12-14 dage efter operationen, medmindre du har fået noget andet at vide.

#### **Reagér, hvis du får problemer**

Du skal kontakte din egen læge, hvis du får feber, hvis dit sår begynder at rødme eller bliver meget varmt, eller hvis du får smerter omkring såret. Disse symptomer kan være udtryk for betændelse.

## KONTROL

Du skal muligvis til kontrol på hospitalet efter operationen. Hvis det er tilfældet, får du besked om det, før du forlader hospitalet efter operationen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### **Kontakt**

#### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

**Aalborg, Ambulatoriet**  
Tlf. 97 66 23 94

**Hjørring, Afsnit 106**  
Tlf. 97 64 16 15

**Farsø, Sengeafsnit O4**  
Tlf. 97 65 30 50

**Thisted**  
Tlf. 97 65 01 10