

OPERATION AV SNED STORSTÅ (CHEVRON)

Typiska symptom vid sned stortå (hallux valgus) är rodnad vid stortåns yttre sida, inflammation av slempåsen, svårigheter med skor och besvär när man går.

Operation Vid operationen avlägsnas stortåns benutsprång, som förorsakar smärta på fotbladets insida. Därtill görs oftast osteotomi, där stortåns basleds ställning rättas till. Fixering sker beroende på situationen med skruv, spik eller smältande stav. Operationen görs vanligtvis i ryggbedövning.

Smärtvård Det är viktigt att man regelbundet tar den värkmedicin som ordinerats. Höjt läge minskar svullnad och smärta i foten.

Sårvård **Förbandet** och **tejpen** får avlägsnas 2 dygn efter operationen och såret får **duschas**. Använd **förband dagligen 6 veckors tid**. Förbandets uppgift är att hålla tån i rätt ställning. Tån får inte komma i sin tidigare felställning, men inte heller spreta i motsatt ställning, avskild från de övriga tårna. Stygnen avlägsnas vid hälsocentralen eller arbetshälsovården. Såret kan masseras med bassalva för att mjuka upp ärrer efter att stygnen tagits bort och såret läkts. **Bastu** är tillåtet 1 dygn efter att stygnen tagits bort.

Fortsatt vård Gå så, att du stöder på hela foten under 4 veckor. Stortån får böjas vid gång **först efter 4 veckor**. Bilkörning är tillåtet efter 4 veckor. Uppmärksamma fotbladets rätta ställning vid gång: sätt vikten jämnt på hela foten, inte på fotens utsida eller på hälen. Halvsulade skor gör det lättare att gå de första dagarna (kan lånas vid behov). Använd kryckor enligt ordination. Kryckorna kan hämtas från närmaste hälsocentral.

Observera: Efter 4 veckor bör man kunna gå normalt, samt också kunna böja stortån.

Hemma börjar träningen och gymnastik för att återställa stortåns rörlighet i samband med dagligt byte av förband.

Skorna bör vara lågklackade, stadiga och ha tillräckligt med utrymme för tårna.

Efterkontroll till läkaren vid behov efter 5-6 veckor.

Sjukledighet 4-6 veckor beroende på typ av operation och patientens arbete.

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sår läkningen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.

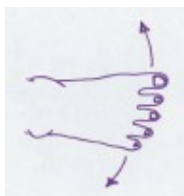
Träningsprogram

Upprepa varje rörelse 10 gånger 2-3 gånger dagligen.

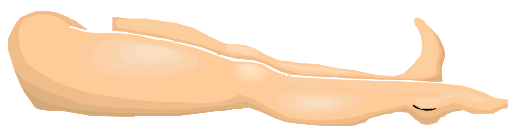
Böj och sträck tårna kraftigt (hjälp med händerna i början).
Drag och sträck stortån.



Spreta tårna från varandra, drag ihop (hjälp tårna från varandra med händerna).



Böj och sträck vristen.



Efter en månad (då smärtorna tillåter):

Stig högt på tårna upprepade gånger.
Kom ihåg att hålla tyngden jämt på tårna.