



### **Yderligere information**

Ønsker du yderligere information eller har du spørgsmål er du altid meget velkommen til at kontakte os.

### **CPH Privathospital**

Rådhusstorvet 4

3520 Farum

Tlf.: 7021 8000

[www.cph-privathospital.dk](http://www.cph-privathospital.dk)

E-mail: [info@cph-privathospital.dk](mailto:info@cph-privathospital.dk)

### **Åbningstider**

Telefon mandag til fredag fra

Kl. 8.00-16.00 på tlf. 7021 8000

### **Telefonnummer til sygeplejerske: 44 500 339**

*I akutte tilfælde udenfor*

*CPH Privathospitals åbningstid,*

*henvises til **1813***



**PATIENTINFORMATION VEDRØRENDE  
NEDSUNKEN FORFOD**

Smerter som følge af nedsunken forfod er et hyppigt problem, som kommer med alderen. Hjælper indlæg og specialsko ikke, kan vi tilbyde en operation, som afhjælper dine gener.

Fødder er forskellige fra person til person, og derfor giver vi individuel behandling og vejledning.

Problemet skyldes, at der med alderen ofte opstår en "træthed" i de ledbånd og muskler, som skal holde de rigtige relationer mellem forfodens og tærnes knogler. Herved opstår forandringer, som kan give smerter, når man går.

#### **HAR DU SMERTER I FORFODEN?**

Normalt er det storetåen og lilletåen, som klarer den største del af vægtbelastningen, men har du forfodsnedfald bliver en stor del af belastningen ført over på de tre andre tæer. Ved en nedsynkning af ledhovederne i tærnes grundled presses ledhovederne ned mod underlaget, så vægten under gang rammer disse knogler. Samtidig forsvinder det fedtvæv, som beskytter huden mod ledhovedets tryk. Der opstår et stort hudtryk, som medfører smerter samt dannelse af hård hud i fodsålen. I andre tilfælde skyldes smerter i forfoden, at leddene er gået af led eller at de er delvist ødelagt af slidgigt, leddegigt eller ledhindebetændelse.

#### **HVORDAN BEHANDLES SMERTER I FORFODEN?**

Der er kun grund til behandling, hvis der er smerter. Er der lette gener, bør man udskyde en operation og forsøge med et bredt forfodsindlæg, som placeres præcist lige bagved de ømme ledhoveder, som derved løftes fra underlaget. Indlægget kan købes i Matas. Det hedder en "forfods-pelotte". I andre tilfælde henviser vi til en bandagist eller skomager. Hjælper disse tiltag ikke og har du hyppige smerter i forfoden, kan vi tilbyde en operation.

## **FORVENTNINGER TIL OPERATIONEN**

Omkring 80% af patienterne bliver tilfredse med resultatet af operationen. Der vil ofte være hævelse og en vis ømhed af forfoden i op til 6 måneder efter operationen. Desuden ser man i mange tilfælde, at de opererede tæer står lidt løftet fra underlaget, og at tæerne kan blive lidt stive i grundledet.

## **FØR OPERATIONEN**

Inden en operation kommer du til undersøgelse hos en speciallæge. Du får taget røntgenbillede, og på basis af billederne vælger lægen den operationsteknik, der er bedst egnet i dit tilfælde.

I nogle tilfælde er der også brug for en CT-scanning af foden, og den bestiller lægen med det samme, men du kan opleve at der kan være lidt ventetid på at komme til undersøgelsen.

## **HVAD SKAL DU SELV GØRE INDEN OPERATIONEN?**

Vi anbefaler, at du har vasket dine fødder grundigt med sæbevand og undladt at smøre dem ind i creme. Neglelak skal være fjernet.

Vær opmærksom på, at hvis du får sår eller rifter på foden, skal du kontakte os, da det kan betyde, at operationen må udsættes.

## **Personlige ejendele**

Lad venligst personlige ejendele som fx smykker og andre værdigenstande blive hjemme, da de ikke må bæres under operation og indlæggelse.

## **BEDØVELSE**

Du vil blive kontaktet af en narkoselæge, som vil tale med dig om den type bedøvelse, der vil blive brugt. Du får samtidig udleveret en folder om bedøvelsen.

## **PÅ OPERATIONS DAGEN**

På operationsdagen møder du i receptionen. Det er vigtigt, at du kommer fastende. Du har ved forundersøgelsen fået udleveret information om hvordan du faster. Hvis du ikke er fastende, må vi aflyse operationen.

## **OPERATION**

Operationen går ud på at skære knoglerne over lige over det ømme ledhoved (en såkaldt Veil-operation). Ledhovedet kan forskydes, så trykket fra underlaget fjernes. Forskydningen fastholdes med en lille skrue. Der er tale om et kirurgisk indgreb med en forventet operationstid på omkring 30 minutter, afhængigt af hvor mange knogler der skal korrigeres.

Det er i enkelte tilfælde nødvendigt også at forlænge tæernes sener og at operere for hammertær. Det er ofte nødvendigt at fastholde de opererede hammertær i den ønskede position med en metaltråd (K-tråd) som vil blive fjernet efter 3 uger.

## **EFTER OPERATIONEN**

Når operationen er afsluttet, bliver du kørt hen på opvågningsstuen. Efter operationen vil du typisk være uden smerter i adskillige timer på grund af bedøvelsen, men du vil få supplerende smertebehandling, når der er behov for det. Derefter bliver du kørt ind på en sengestue. Den læge der har opereret dig, vil informere dig om operationen inden udskrivelsen.

## **UDSKRIVELSE**

Som regel udskrives man på operationsdagen. Hvis du kan udskrives samme dag, skal en anden hente dig, og der skal være en voksen hos dig til næste dag, fordi du har været bedøvet. Det er vigtigt at du har aftalt med familie og venner, at de kører dig hjem.

## **EFTERFORLØBET**

Efter operationen vil du blive informeret om eventuelle særlige forholdsregler, og du vil få at vide, hvornår du skal møde til kontrol i ambulatoriet, eller hvornår du skal gå til din egen læge.

## **FORBINDING PÅ FODEN**

Du får lagt en stor forfodsforbinding og en hælsko. Du må kun støtte på hælen i hælskoen.

Forbindingen skal sidde urørt, indtil du kommer til kontrol. Vi anbefaler, at man kommer ind til forbindingsskift efter 3-5 dage, da der kan forekomme rigelig blødning lige efter operationen. Hvis der er gennemsvning af forbinding, skal du kontakte CPH Privathospital.

Trådene (og evt. metaltråde) fjernes efter 3-4 uger og ambulantly efterkontrol hos kirurgen, inkl. røntgen, er mellem 4-6 uger efter operationen, hvor vi tager røntgenbilleder for at kontrollere resultatet af operationen.

Herefter kan du skifte til en flad, bred sandal eller sko. Du skal selv have den med i ambulatoriet.

Hvis du skal til yderligere kontrol i ambulatoriet, aftales tidspunktet.

## **MEDICIN MOD SMERTER**

Du får udleveret smertestillende til de første 4 dage. Har du brug for mere smertestillende behandling, tager du Panodil (1 gram 3-4 gange dagligt) de første par uger efter operationen.

## **DU KAN FOREBYGGE HÆVELSE**

Det vil gøre ondt i foden, når bedøvelsen holder op med at virke. Derfor er det vigtigt, at du holder dig i ro og holder benet højt de første par døgn og lægger kulde på. Det hjælper også på den dunkende smerte efter operationen. Det er gavnligt at hæve fodenden i sengen, når du skal ligge ned

Hævelse og udvikling af en eventuel blodprop kan forebygges ved at vippe i ankelledet og på den måde lave vene-pumpe-øvelser – hvis bandagen tillader det. Ellers kan du skiftevis spænde og afspænde lægmusklen.

## **KOMPLIKATIONER EFTER OPERATIONEN**

Få procent får sårinfektion, som behandles med antibiotika. I sjældne tilfælde kan infektionen sprede sig til led eller knogle. Det kan medføre en ny operation.

Få procent får problemer med dårlig eller manglende heling af hud eller knogle. Hvis huden eller knoglen ikke heler som den skal, kan det medføre en ny operation.

Man kan komme til at beskadige nervegrene under operationen. Det vil medføre nedsat eller manglende følesans svarende til det område, nerven forsyner.

Få procent udvikler en blodprop i det opererede ben. Det giver hævelse af benet og eventuelt let feber og smerte. Afhængig af hvor blodproppen sidder, behandler vi med blodfortyndende medicin.

## **SÆRLIGE KOMPLIKATIONER**

Nogle sygdomme og medicinske behandlinger giver en øget risiko for komplikationer. Det drejer sig for eksempel om sukkersyge, leddegigt, alkoholisme og knogleskørhed, og derfor er det vigtigt, at du gør os opmærksom på, om du fejler noget og tager medicin. Du får udleveret et spørgeskema, hvor vi blandt andet spørger om det.

## **DU BØR UNDGÅ**

Rygning: Vi opfordrer på det kraftigste til, at du IKKE ryger, idet rygning øger risikoen for komplikationer.

Gigtmedicin: Vi anbefaler, at gigtmedicin (NSAID-præparater) undgås efter operationen, idet præparaterne hæmmer helingen af knoglerne, og at protesen vokser fast.

Hvis du er i medicinsk behandling for leddegigt, anbefaler vi pause med visse typer af medicin (f.eks. Embrel og Humira) op til operationen og i perioden efter på grund af øget risiko for infektion. Du skal aftale det nærmere med din gigtlæge.

## **BAD**

Bandagen må ikke blive våd, så du skal have en plasticpose om forbindingen, når du bader.

## **GENOPTRÆNING**

De færreste har brug for genoptræning, hvor man bliver vejledt af en fysioterapeut. For de fleste er det nok at træne ved at gå.

## **ARBEJDE OG SYGEMELDING**

Du kan forvente, at du har brug for 1-6 ugers sygemelding, afhængig af hvilken slags arbejde du har. Har du stillesiddende arbejde og mulighed for at sidde med benet oppe, kan du gå på arbejde væsentligt tidligere.

## **BILKØRSEL**

Det er ikke forsvarligt at høre bil, så længe du ikke kan have en almindelig sko på.

## **KONTAKT TIL LÆGEN**

Du får udleveret telefonnummer til den læge, som har opereret dig, hvis der skulle opstå problemer de første 24 timer efter operationen/udskrivelsen. Herefter skal du altid kontakte CPH Privathospital på tlf.nr. 7021 8000.