



# Information vedrørende fodoperationer



## EFTER FODOPERATION

Du er blevet opereret i foden. Her får du information om, hvad du kan forvente i efterforløbet. Er der noget, du er i tvivl om, er du altid velkommen til at kontakte os.

Du må støtte på foden: Ja \_\_\_\_ Nej \_\_\_\_

Du skal have støvle/sko-bandage på om natten: Ja \_\_\_\_ Nej \_\_\_\_

### KULDEBEHANDLING

Kulde mindsker blødning, smerter og hævelse. Det er derfor vigtigt, at du ofte lægger kolde pakninger på operationsstedet uden på forbindingen - gerne 5-6 gange dagligt i ca. 20 minutter ad gangen.

En kuldepakning kan være en ispose (kan købes i sportsforretninger og Matas), en plastpose med fast brun sæbe eller en pose frosne ærter/majs, der har ligget i fryseren. Brug altid et rent viskestykke til at pakke din kuldepakning ind i.

### HÆVELSE

Fødder, der er opereret, vil have en tendens til at hæve op - nogle gange endda ret voldsomt. Dette kan være generende og bør undgås/mindskes ved at holde benet højt (eleveret) og anvende kulde (se ovenfor).

Læg benet op på en polstret skammel eller på en pude, så ofte det er muligt de første dage. Derudover er det vigtigt, at du flere gange dagligt (5-6 gange og evt. i forbindelse med kuldebehandling) holder benet så højt, at foden er over hjertehøjde. Derved afhæves foden.

Hvis du må og kan (jævnfør din samtale med lægen efter operationen), bør du ligeledes ofte lave venepumpeøvelser ved at vrikke/vippe med foden, så din lægmuskel spændes.

### SMERTER

Ved fodoperationer opstår der ofte stærke smerter. Smerterne er værst de første dage efter operationen og skal gerne aftage i løbet af den første uge. Det er vigtigt, at du følger instrukserne for smertebehandlingen, men samtidig bør du også anvende kuldebehandling og elevation af foden for at mindske smerter og efterfølgende komplikationer fra såret (se ovenfor).

Du får smertestillende medicin, der er tilpasset din type operation, med hjem fra hospitalet. Du har altid mulighed for at få din smertebehandling

vurderet af personalet ved behov ved at kontakte det hospital, du er opereret på.

Det er vigtigt, at du i perioden efter operationen ikke bliver forstoppet. Morfin kan forårsage dette. Køb eventuelt Magnesia-tabletter a 500 mg i håndkøb på apoteket. Spis 2 tabletter 1-2 gange dagligt, indtil maven fungerer igen.

### BLØDNING

I forbindelse med fodoperationer er det normalt og ufarligt, at det bløder fra operationsstedet - i nogle tilfælde temmelig meget. I så fald skal du have skiftet din forbindelse inden for 3-5 dage fra operationsdagen. For de patienter, hvor det skønnes nødvendigt, medgives en tid til dette ved udskrivelsen.

Hvis der er gennemsvivning af forbindingen inden et evt. aftalt forbindings-skift, bør du arrangere professionelt forbindings-skift på Capio, hos egen læge eller på skadestuen.

Indtil forbindingen bliver skiftet, bør du ved gennemsvivning forstærke forbindingen med de udleverede forbindingsstoffer på følgende måde: Læg ekstra gaze-kompresser udenpå det gennemblødte sted og derefter et nyt elastikbånd.

På grund af risiko for infektion, bør du ikke selv lave gennemgribende forbindings-skift med mindre dette er aftalt med personalet på hospitalet.

### BAD

Din forbindelse må ALDRIG blive våd. Såret må først blive vådt efter trådfjernelse.

Anvend plastpose/badebeskytter uden på forbindingen/støvlen, når du tager bad. Badebeskytter kan købes i specialforretninger og/eller hos SMIFA - [www.smifa.dk](http://www.smifa.dk). Capio har en brochure på sidstnævnte. Spørg, hvis du ikke allerede har fået en udleveret.

Hvis din forbindelse alligevel bliver våd, skal den skiftes så hurtigt som muligt (se ovenfor angående forbindings-skift).

Bandagepolstret kan vaskes ved behov på 30-40 grader ved skåneprogram med slyngning. Dog ingen tørretumbling. I stedet skal det tørre helt på en radiator eller i solen.

### **HJÆLPEMIDLER**

Har du brug for hjælpemidler, kan det lejes via [seniorshop.dk](http://seniorshop.dk).

### **KONTAKT**

Er der noget, du er i tvivl om, eller har du yderligere spørgsmål, er du altid velkommen til at ringe til os.

Hellerup: 3977 7070  
Odense: 6548 7070  
Aarhus: 8612 1186  
Skørping: 9839 2244  
Viborg: 8725 0899

Telefontider:

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00

[info@capio.dk](mailto:info@capio.dk)

[www.capio.dk](http://www.capio.dk)

○ **Hellerup**  
Hans Bekkevolds Allé 2B  
2900 Hellerup  
Tlf.: 3977 7070

○ **Odense**  
Pantheonsgade 25  
5000 Odense C  
Tlf.: 6548 7070

○ **Aarhus**  
Margrethepladsen 3  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1186

○ **MR Aarhus**  
Morten Børups Gade 8  
8000 Aarhus C  
Tlf.: 8612 1200

○ **Viborg**  
Stadion Allé 7  
8800 Viborg  
Tlf.: 8725 0899

○ **Skørping**  
Himmerlandsvej 36  
9520 Skørping  
Tlf.: 9839 2244

[info@capiro.dk](mailto:info@capiro.dk) • [capiro.dk](http://capiro.dk)

**Telefontider:**

Mandag-torsdag kl. 8.00-17.00

Fredag kl. 8.00-16.00



**Capiro**

Del af Ramsay Santé