

Patientvejledning



1

Træningsprogram efter
**Skæv storetå
og knystoperation**

Efter operation for skæv stortå eller knyst skal du, når bandagen er fjernet, i gang med optræning for at få normal funktion af foden igen.

Træning efter operationen

Du er blevet opereret for en knyst ved storetåens grundled. For at opnå en god bevægelighed er det afgørende, at du **efter fjernelse** af bandagen kommer i gang med at træne bevægeligheden i leddet.

Typisk skal du udføre de viste træningsøvelser i ca. 2 måneder efter, at du har været til den afsluttende kontrol hos speciallæge.

Foden kan have tendens til at hæve i helt op til 2 - 3 måneder efter, at du har fået bandagen af. Det kan derfor fortsat være nødvendigt at holde benet højt flere gange dagligt.

Hjælpemidler

Hvis speciallægen vurderer, at det er nødvendigt, låner du stokkene og eventuelt hælskoen med hjem i yderligere 1 - 2 uger.

Hvad må jeg ?

Du må støtte på foden, indtil smertegrænsen. Du kan stille og roligt gå længere og længere ture. Tænk på, at din fod ikke har været brugt normalt i 4 - 6 uger, så du må ikke forvente, at den straks kan fungere normalt igen.

Valg af fodtøj

Start med at gå i meget rummeligt fodtøj – fx sandaler eller crocs. Når hævelsen af foden aftager, kan du begynde at anvende mere almindeligt fodtøj.

Sport

Du kan oftest først genoptage mere krævende sportsgrene ca. 2 måneder efter den afsluttende kontrol. Begynd med at gå, derefter cykle og svømme og til sidst løbe.

Generelt om træningen

De 3 former for træning – aktiv, passiv og gangtræning – udfører du fx 3 gange om dagen cirka 10 - 15 minutter ad gangen. Som overordnet regel skal storetåens grundled bevæges mindst 100 gange dagligt.

Du skal presse dig selv lidt for at opnå forbedringer, men du skal heller ikke overdrive. Det er vigtigt at "lytte til kroppen" men også vigtigt at udfordre den lidt. Så det er i orden, at træningen gør lidt ondt, og du må gerne tage fx 1g Panodil en halv time, før du begynder på træningen.

I visse tilfælde vil speciallæge råde dig til at fortsætte med Omnimed bandage i 2 måneder efter den afsluttende kontrol.



Tåadskiller

Du bør indkøbe en tåadskiller til brug i dagtimerne. Den kan fås i Matas og på visse apoteker. Lægen informerer dig om brugen ved den afsluttende kontrol.

Aktiv træning



Øvelse 1

Du træner i at bevæge storetåen op og ned. Det er svært i begyndelsen, men bare rolig – det skal nok komme.

Passiv træning



Øvelse 2

Du tager fat om storetåens grundled med en hånd lige over leddet og en hånd lige under leddet. Herefter presser du tåen opad, indtil du ikke kan komme længere. Hold stillingen kortvarigt. Herefter presser du storetåen nedad, indtil du ikke kan komme længere, og holder stillingen kortvarigt.



Øvelse 3

Det er vigtigt, at du presser dig selv i denne øvelse, så bevægeligheden støt og roligt forbedres dag for dag. Når du træner, blødgør du det arvæv, der er dannet ved operationen.

Gangtræning



Øvelse 4

Du går rundt på gulvet i bare fødder, men med tåadskiller. Du prøver at gå så naturligt på foden som muligt og sætte af over storetåen. Hvis din anden fod er rask, kan du prøve at efterligne dens gangmønster.



Egne notater

Gode råd

- Gå med lige lange skridt, så du ikke halter
- Brug sko hvor der er plads til tæerne
- Undgå at hænge på det raske ben, men øv dig i at stå med lige meget vægt på fødderne
- Hav tålmodighed med din træning. Der er meget belastning på fødderne og derfor kan det tage tid at komme tilbage til normal funktion

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk