



# Avsvullnad vid fraktur i fotled och fot

Patientinformation

Patientinformation från CKOC/Ortopediska kliniken Linköping

## Viktigt att svullna av innan operationen

Svullnad är en naturlig reaktion vid skador. Den skadade foten får inte vara alltför svullen inför en operation då svullnaden kan göra att huden inte kan sys ihop efteråt.

## Högläge

Foten ska vara i högläge för att minska svullnaden. Högläge innebär att foten ska vara över hjärtats nivå så stor del av dygnet som möjligt. Detta innebär att du behöver ligga ned med överkroppen plant och flera kuddar under underbenen och fot.



Vanligt högläge



Extremt högläge

Du ska också röra på de leder som du har möjlighet till så som tår, knä och höft på det skadade benet.

När du går till toaletten eller sitter uppe korta stunder till måltid ska du tänka på att lägga upp foten på en pall eller stol. Om svullnaden inte vill lägga sig, eller om du får ökad smärta bör du höra av dig till Ortopediska mottagningen. Det kan ta allt från ett par dagar till 2 veckor att få svullnaden att minska så att operationen kan genomföras.

## Gips

Om du har ett gips på foten och tycker att det skaver eller trycker, och att det inte förbättras av att ha foten i högläge, så ska du höra av dig till ortopediska klinikkens mottagning för att få ett nytt gips. Detta gäller även om gipset går sönder.

## Kontakt

[www.regionostergotland.se](http://www.regionostergotland.se)

Vid frågor är du välkommen att kontakta oss genom att logga in på [1177.se](http://1177.se).

Du kan även nå Ortopediska mottagningens rådgivning på telefonnummer: 010 – 105 91 07

Telefontid: måndag – tisdag 07.00-14.50

Onsdag – torsdag 07.00-14.20

Fredag 7.00 – 10.50.

Övrig tid finns röstbrevlåda.