

Aflimun á fótlegg

Endurhæfing eftir skurðaðgerð

Endurhæfing eftir aflimun er krefjandi verkefni. Hópur fagaðila starfar á deildinni og veitir leiðbeiningar og aðstoð eftir þörfum. Fljótlega eftir komu á deild setur þú þér raunhæf markmið í samvinnu við fagaðila og aðstandendur.

Hjálpartæki

Þú færð hentugan hjólastól og önnur nauðsynleg hjálpartæki að láni á deildinni þangað til þú færð þín eigin.

Sjálfsbjörg

Markmiðið er að þú verðir eins sjálfbjarga og hægt er svo sem með að klæða þig og fara úr rúmi í hjólastól og öfugt.

Flutningur

Gæta þarf fyllsta öryggis við alla hreyfingu og flutning milli staða. Starfsfólk kennir þér bestu aðferðirnar. Þættir sem er gott að hafa í huga:

- Staðsetja þig þannig að heili fótleggurinn sé nálægt þeim stað sem þú ætlar á
- Setja stólinn í bremsu
- Fjarlægja stólarma, fótafjöl og stúfpúða

Nauðsynlegt er að fá aðstoð frá starfsmanni þar til fullvíst er að aðstoðar sé ekki lengur þörf. Gæta þarf þess sérstaklega að stíga ekki í fótlegginn sem var fjarlægður eða reka hann í þar sem allt hnjask getur seinkað gróanda.

Kreppuvarnir

Eftir aflimun er hætt við að kreppur myndist í liðum þeim megin sem aðgerð var framkvæmd. Mikilvægt er að huga alltaf að stöðu aflimaða fótleggsins, bæði í sitjandi og liggjandi stöðu til að minnka hættu á kreppum.

Sitjandi staða

Ef aflimun var gerð fyrir neðan hné þarf að gæta þess að stúfurinn hangi ekki niður í lengri tíma í sitjandi stöðu, því það eykur hættu á bjúg og seinkuðum gróanda. Því er mikilvægt að hafa alltaf stúfpúða undir stúfnum.

Liggjandi staða

Til að koma í veg fyrir styttingar í vöðvum og kreppur í liðum er best að aflimaði fótleggurinn liggja beinn í rúminu. Ekki má hafa kotta undir aflimaða fótleggnum nema stutta stund þar sem það eykur líkur á kreppum, því þarf að gæta þess að hafa kotta ekki undir fótleggnum yfir nótt. Þegar legið er í rúmi er mikilvægt að liggja flatur á bakinu og fara reglulega yfir á magann ef hægt er.

Verkir

Nokkuð algengt er að fólk finni fyrir þeim hluta fótleggs sem var fjarlægður. Ef tilfinningin er óþægileg er gott að hreyfa fótinn í huganum, strjúka samsvarandi hluta á heila fótleggnum eða hreyfa hann. Hafðu samband við starfsfólk ef verkir verða slæmir eða halda fyrir þér vöku þar sem hægt er að hjálpa til með lyfjum eða öðrum aðferðum.

Hreinlæti

Hreinlæti skiptir mjög miklu máli við umhirðu stúfs og hulsu til að minnka hættu á sýkingu, sérstaklega á meðan sárið er að gróa. Mikilvægt er að halda umbúðum og fötum sem liggja næst stúfnum hreinum og þurrum.

HANDHREINSUN
ER ALLTAF
MIKILVÆG

Heimilisathugun

Mælt er með að þú farir heim í leyfi í samráði við aðstandendur og fagaðila ef aðstæður og heilsa leyfa. Iðjuþjálfari og sjúkrapjálfari skoða aðstæður á heimili ef þörf er á og gera tillögur um breytingar og möguleg hjálparkæki sem auðvelda lífið heima.

Til að ná sem bestum árangri í endurhæfingu skiptir virk þátttaka, ástundun og gott samstarf máli.

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.