

Når fod og ankel gør ondt

- hurtig og sikker behandling

Dine fødder er dit fundament. Du går, sidder, står, eller løber hver dag - og oplever du smerter i fødder eller ankler, kan det være til stor gene. Nogle smerter går væk af sig selv igen eller kan afhjælpes med træning, korrekt fodtøj, skoindlæg eller specialsko - og andre smerter kræver behandling eller operation. Det er derfor vigtigt, at du ikke tøver med at gå til læge og blive undersøgt, hvis du har problemer med dine fødder eller ankler.



Forundersøgelse af fod og ankel

Ved første konsultation vil Finn Stoklund, speciallæge i fod og ankelkirurgi, snakke med dig om dine symptomer, og lave en grundig undersøgelse. Måske skal der foretages røntgen, ultralyd eller MR-skanning, inden en sikker diagnose kan stilles, og dette aftaler speciallægen nærmere med dig. En sikker diagnose er en forudsætning for, at vi kan rådgive dig om den behandling, som vil være bedst egnet i netop dit tilfælde.

Operation

Hvis du skal opereres, vil speciallægen orientere dig om operationen (bl.a. forventet sygeperiode, risiko ved operationen og forventet bedring efter operationen), samt hvordan du selv skal forholde dig før og efter operationen. Operation er ikke altid det bedste eller eneste valg. Speciallægen kan også anbefale anden behandling, f.eks. fysioterapi, hvis genoptræning kan bedre din skade.



Behandlingstilbud

Fod- og Ankelklinikken på Privathospitalet Mølholm tilbyder undersøgelse og behandling for de fleste fod- og ankellidelser, herunder:

- nedgroet negl, knyst ved lilletåen, hammertå
- overliggende eller underliggende tå, smertefuld storetå og knyster
- slidgigt i tå, fod og ankelled
- seneknuder og nerveknuder (Mortons neurom)
- nerveindeklemning, forfodsnedfald
- skader på achillessene, hælben eller hælspore
- smerter i ankelleddet efter brud eller efter en forstuvning
- ledbåndsskader og bruskskader

Eksempler på de mest hyppige lidelser, som behandles i Fod- og Ankelklinikken:

Hammertær

Mange mennesker har besvær med hammertær. Hammertær findes ofte sammen med en knyste på storetåen. Der findes forskellige operationstyper, afhængig af om tåen kan rettes ud eller ikke.



Smerter i storetåen

Smerter i storetåen kan skyldes flere ting: f.eks. begyndende slidgigt (hvis storetåens grundled samtidig er lidt stift), eller en lille bruskskade i leddet. Der er gode muligheder for at afhjælpe symptomerne med en lille operation.



Mortons neurom

Smerter i for- og mellemfod kan skyldes dannelsen af en lille nerveknude mellem tæerne. Nerveknuden giver ofte smerter, der stråler op mod ankelleddet og underbenet. Nerveknuden kan fjernes med en lille operation.



Achillessenebesvær

Mange har smerter i achillessenen. Ofte kan det behandles med fysioterapi, skotilretninger, blokader, smertestillende medicin m.m. Hvis dine symptomer sidder tæt på hælbenet, hvor achillessenen hæfter, er operation den hyppigste behandling.



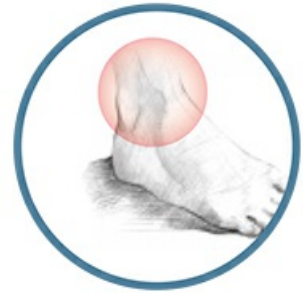
Hælspore

Rigtig mange mennesker har besvær med hælspore, dvs. smerter under hælen. Der findes gode muligheder for at lindre symptomerne, f.eks. en kombination af flere behandlinger (fysioterapi, indlæg i skoene, blokade, chokbølge, smertestillende medicin, afkøling med is, m.m.) - eller operation, hvor ca. 80 % føler, at det bliver betydelig bedre, eller helt smertefri.



Ankelledssmerter

En hyppig årsag til smerter i ankelleddet kan være en bruskskade i ankelleddet, forårsaget af f.eks. én eller flere forstuvninger eller måske et ankelbrud, eller senerne bag den udvendige ankelkno kan være lidt i stykker. Det kan også være et løst fodled efter mange forstuvninger. Der er gode muligheder for at afhjælpe symptomerne, og i mange tilfælde kan man nøjes med en kikkertoperation i ankelleddet.



Knyster

En knyst er en hyppig lidelse, som ofte ses hos kvinder. Symptomerne kan ofte lindres med fornuftigt skovalg, indlæg, polstring o.l., men hvis generne bliver så store, at de påvirker dagligdagen, er det på tide at overveje operation.



Ofte stillede spørgsmål - om knyster

1. Er knyster arvelige?
Nej - men visse fodtyper er mere modtagelige for udvikling af knyster.
2. Hjælper det med plaster eller andet polster over knysten?
Plaster kan mindske ubehaget fra knysten, men ikke forhindre udviklingen af knysten.
3. Vil knysten langsomt vokse?
Sædvanligvis vil knysten langsomt blive større, og symptomerne forværres.
4. Er det bedst at få det ordnet nu, eller skal jeg vente?
Når smerterne og ubehaget begynder at påvirke dine daglige aktiviteter (arbejde og/eller fritid), er det en god ide at få en vurdering og en behandlingsplan hos en fod- og ankelkirurg.
5. Hvordan kan jeg undgå operation?
En røntgenundersøgelse giver grundlag for at vurdere, om du skal have en operation, eller om der er andre behandlingsmuligheder (sko-tilpasning, indlæg, smertestillende medicin, blokader o.a.)
6. Er operation for knyster smertefuld?
Smerter efter operation er forskellig fra person til person. De fleste patienter har moderate smerter de første par døgn efter operationen.
7. Hvilken type bedøvelse kan jeg få?
Oftest er det fuld bedøvelse. I enkelte tilfælde kan det være lokal bedøvelse.
8. Hvor lang er genoptræningsperioden og sygemeldingen?
Oftest vil det være nødvendigt med ca. 6 ugers sygemelding. Afhængig af sportsgren kan

genoptræningsperioden være op til 6-8 måneder.

9. Vil jeg være i stand til at kunne gå normalt, lave idræt og løbe efter operation?
Ja, i langt de fleste tilfælde.
10. Hvor hurtig kan jeg gå efter operationen?
Du vil blive forsynet med en speciel sko, og med denne må du støtte på hælen eller en flad fod allerede de første dage efter operationen.
11. Hvor hurtigt kan jeg føre bil efter operationen?
Ofte vil der gå op til 6 uger, inden du kan føre bil igen.
12. Kan knysten vende tilbage?
Ja, i sjældne tilfælde kan man få en knyst igen.
13. Kan eventuelle skruer indsat i min fod aktivere metaldetektorer?
Sædvanligvis ikke.