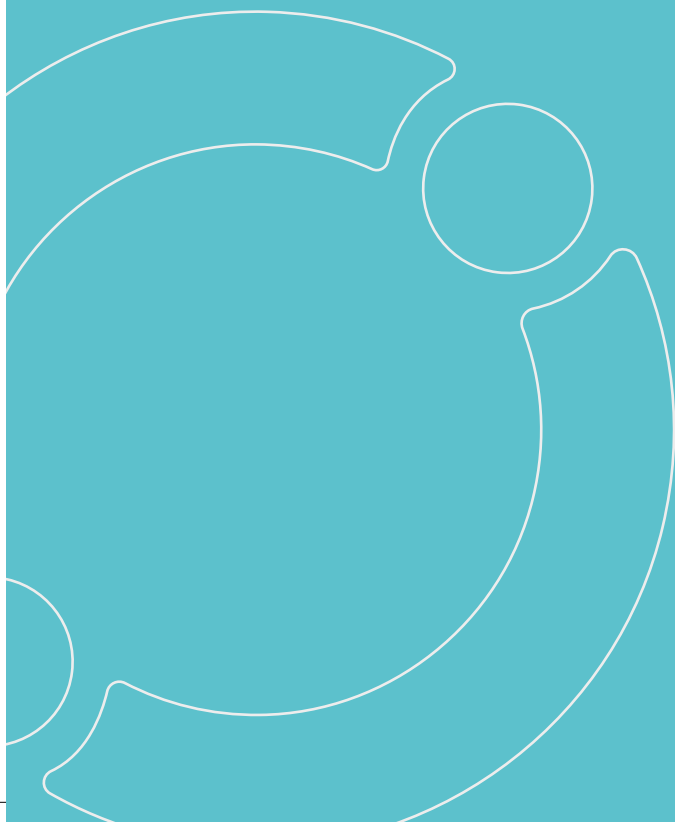




# **OPERACJA REKONSTRUKCYJNA PŁASKOSTOPIA (PES PLANUS)**

Broszura informacyjna  
**dla pacjenta**



## CZYM JEST PŁASKOSTOPIE I DLACZEGO WYMAGA OPERACJI?

Płaskostopie (łac. pes planus) to deformacja, w której łuk podłużny stopy obniża się lub zapada, a cała podszwa dotyka podłoża. Płaskostopie może rozwijać się stopniowo w wyniku osłabienia ścięgien, urazów lub zmian zwyrodnieniowych stawów.

### Najczęstsze objawy płaskostopia:

- ból po wewnętrznej stronie stopy lub kostki
- obrzęk i tklliwość
- trudności w chodzeniu lub długim staniu
- zniekształcenie stopy, „uciekanie” pięty na zewnątrz
- problem ze znalezieniem wygodnego obuwia

Jeśli leczenie zachowawcze (wkładki ortopedyczne, fizjoterapia, obuwie korekcyjne) nie przynosi poprawy, lekarz może zalecić operację rekonstrukcyjną, której celem jest przywrócenie prawidłowego ustawienia stopy.

STOPA  
Z PŁASKOSTOPIEM



STOPA  
Z PRAWIDŁOWYM  
ŁUKIEM



## CEL OPERACJI

### Operacja rekonstrukcyjna płaskostopia ma na celu:

- odbudowę łuku stopy
- korekcję deformacji wynikającej z uszkodzenia ścięgien lub stawów
- zmniejszenie bólu i obrzęku
- poprawę równowagi i chodu
- przywrócenie prawidłowej funkcji i zapobieganie dalszemu zapadaniu się łuku

Zakres zabiegu zależy od indywidualnego przypadku. Może obejmować naprawę lub przeszczep ścięgna, korekcję ustawienia kości lub usztywnienie (fuzję) stawów, aby ustabilizować łuk stopy.



# PRZYGOTOWANIE DO OPERACJI

## Wizyta przedoperacyjna / kwalifikacyjna

Zaprosimy Cię na wizytę przedoperacyjną, by wykonać badań, które mogą obejmować:

- morfologię krwi i badanie moczu
- EKG (badanie pracy serca)
- RTG
- konsultację z pielęgniarką anestezjologiczną i anestezjologiem

### Na wizytę zabierz:

- wszystkie przyjmowane leki (w oryginalnych opakowaniach)
- listę alergii i rodzaj reakcji
- dane kontaktowe osoby bliskiej

### Zalecenia przed operacją:

- zorganizuj pomoc w domu po zabiegu (np. przy zakupach, dzieciach, zwierzętach)
- przygotuj posiłki i zapasy spożywcze
- zadbaj o transport do i ze szpitala
- rzuć palenie – poprawia to gojenie ran
- dbaj o prawidłową masę ciała

## CO ZABRAĆ DO SZPITALA?

### Zabierz ze sobą:

- ten poradnik
- wszystkie przyjmowane leki w oryginalnych opakowaniach
- wygodne, luźne ubranie
- obuwie na płaskiej podeszwie
- kule łokciowe lub laskę (jeśli używasz)
- telefon, okulary, książkę

### Nie zabieraj:

- biżuterii, kosztowności, dużych kwot pieniędzy
- komputerów przenośnych
- lakieru do paznokci lub kolczyków

## DZIEŃ OPERACJI

### Przed przyjazdem do szpitala:

- zastosuj się do zaleceń dotyczących postu – zwykle nie wolno jeść po północy, a pić wodę można do 2 godzin przed przyjęciem

## OPERACJA REKONSTRUKCYJNA PŁASKOSTOPIA (PES PLANUS)

- weź poranne leki, chyba że zalecono inaczej
- nie spożywaj alkoholu przez 24 godziny przed zabiegiem

### Przyjazd

Zgłoś się do punktu przyjęć o wyznaczonej godzinie. Przed operacją odwiedzą Cię pielęgniarka, anestezjolog i chirurg, którzy omówią przebieg zabiegu.

### Znieczulenie

Większość operacji płaskostopia wykonuje się w znieczuleniu ogólnym z dodatkowym blokiem nerwowym (dla uśmierzania bólu po operacji).



**Efekt blokady może utrzymywać się 24-48 godzin.**

## PRZEBIEG OPERACJI

Operację wykona Twój ortopeda lub doświadczony członek jego zespołu. Podczas zabiegu lekarz naprawia lub wzmacnia ścięgna i więzadła, ustawia kości we właściwej pozycji (czasem za pomocą śrub lub płytek), a w razie potrzeby usztywnia stawy, by przywrócić stabilność łuku.

Po zakończeniu zabiegu stopa zostanie zabezpieczona opatrunkiem lub gipsem. Bardzo ważne jest, aby utrzymywać opatrunek czysty i suchy.

Sznury lub plastry zostaną usunięte po około dwóch tygodniach.

## PO OPERACJI – POBYT W SZPITALU

Po operacji pozostaniesz na sali pooperacyjnej do momentu pełnego wybudzenia. Następnie fizjoterapeuta pomoże Ci wstać i przejść kilka kroków z pomocą kul lub buta ortopedycznego.

**Zakres obciążania operowanej stopy zależy od decyzji chirurga**

| Rodzaj obciążania    | Opis                                                          |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| Brak obciążania      | Nie wolno stawać na operowanej nodze.                         |
| Dotykowe obciążanie  | Palce mogą dotykać podłoża tylko dla równowagi.               |
| Częściowe obciążanie | Do 50% ciężaru ciała - z pomocą kul lub balkonika.            |
| Obciążanie piętowe   | Ciężar ciała może spoczywać tylko na pięcie.                  |
| Pełne obciążanie     | Dozwolone, gdy chirurg uzna, że gojenie przebiega prawidłowo. |

# POWRÓT DO DOMU

## Wizyta przedoperacyjna / kwalifikacyjna

Większość operacji płaskostopia to zabiegi jednodniowe, więc jest prawdopodobne, że wrócisz do domu tego samego dnia.

**Jeśli pozostaniesz na noc – upewnij się, że ktoś może się Tobą zaopiekować przez pierwsze 24 godziny.**

## Odpoczynek, lód i uniesienie kończyny

Przez pierwsze 2 tygodnie po operacji **należy unosić nogę przez 50 minut każdej godziny**, najlepiej na wysokość serca.

Stosuj okłady z lodu (owinięte ręcznikiem) **przez 15–20 minut co 2 godziny**, by zmniejszyć obrzęk.

## Pielęgnacja rany

Utrzymuj opatrunek czysty i suchy. Nie zdejmuj go ani nie mocz, dopóki nie otrzymasz zgody od lekarza. Jeśli opatrunek przesiąknie krwią lub stanie się zbyt ciasny – skontaktuj się z oddziałem ortopedii.

## Leczenie bólu

Po operacji możesz otrzymać leki przeciwbólowe, np. paracetamol, kodeinę lub morfinę (zgodnie z zaleceniem lekarza).

**Unikaj leków przeciwzapalnych (np. ibuprofenu), jeśli chirurg zalecił ich nie stosować po zabiegu usztywnienia stawu.**

# REHABILITACJA I ĆWICZENIA

Ważne, aby jak najszybciej rozpocząć delikatne ćwiczenia stawu skokowego i palców. Poprawiają one krążenie i zapobiegają powstawaniu zakrzepów.

**Ćwiczenie:** zginanie i prostowanie stopy (ankle pumps). Poruszaj stopami w górę i w dół **przez 5–10 minut co 2 godziny** w ciągu dnia.

**Fizjoterapeuta przygotuje indywidualny program rehabilitacji obejmujący:**

- ćwiczenia zakresu ruchu
- wzmacnianie mięśni
- naukę prawidłowego chodu



## POWRÓT DO NORMALNEJ AKTYWNOŚCI



### Wizyty kontrolne

Pierwsza wizyta kontrolna odbywa się **po 6-8 tygodniach** od operacji. Wykonane zostanie zdjęcie RTG, by ocenić proces gojenia.

Czas rekonwalescencji

- obrzęk może utrzymywać się 3-6 miesięcy
- w tym czasie zaleca się noszenie szerokiego, wygodnego obuwia
- pełny powrót do zdrowia następuje zwykle po ok. 6 miesiącach



### Powrót do pracy

- Praca biurowa: po 2-4 tygodniach (jeśli można unosić nogę).
- Praca stojąca lub fizyczna: do 3 miesięcy przerwy.



### Prowadzenie pojazdów

Nie wolno prowadzić samochodu, dopóki nie możesz założyć zwykłego buta i wykonać nagłego hamowania. Poinformuj o zabiegu firmę ubezpieczeniową.



### Sport i aktywność fizyczna

- Aktywność o małym obciążeniu (np. pływanie, jazda na rowerze) można rozpocząć po całkowitym wygojeniu ran.
- Sporty kontaktowe lub bieganie – dopiero po uzyskaniu zgody chirurga.

## KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM



Niezwłocznie skontaktuj się z oddziałem ortopedii lub lekarzem, jeśli wystąpią:

- **silny lub narastający ból**
- **zasinienie, chłód lub drętwienie palców**
- **nagły obrzęk, zaczerwienienie, wyciek z rany**
- **gorączka powyżej 38°C**
- **ból w łydce, duszność lub ból w klatce piersiowej**

# OPERACJA REKONSTRUKCYJNA PŁASKOSTOPIA (PES PLANUS)

Broszura informacyjna dla pacjenta

Czytaj więcej na ORTO.pl



Centrum Ortopedii Zaawansowanej ORTO.pl



+48 532 472 150



[www.orto.pl](http://www.orto.pl)



Szpital EuroMediCare  
ul. Pilczycka 144, 54-144 Wrocław

Niniejsze informacje mają pomóc Ci zrozumieć przebieg leczenia i przygotować się do operacji. Nie zastępują one indywidualnych zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.