

Bristet akillessene uden operation

Til patienter og pårørende

Patientinformation og øvelsesprogram

De første 4 uger

Du får en støvle (Rom Walker) på foden, så din fod sidder i spidsfodsstilling. Din fod skal være i støvlen hele døgnet i 4 uger. Du må ikke støtte på foden.

Praktisk information

Hævelse

- Foden vil formentlig hæve, især den første uge.
- Du kan mindske hævelsen ved at sidde eller ligge med benet hvilende højt - dvs. over hjertehøjde.

Smerter

- Du kan få ondt i foden, og vi anbefaler, at du tager almindelig håndkøbsmedicin mod smerter.

Bad

- Du må ikke tage støvlen af.
- Du skal i stedet tage en plastikpose over benet/støvlen, når du bader.

Albuestokke

- Du får albuestokke med hjem.

Sygemelding

- Dette aftales med lægen.

Kontrol

- Du får tid med hjem til kontrol til om 4 uger i Fysio- og Ergoterapien i Esbjerg eller Grindsted.

Ambulant kontrol efter 4 uger

- Din fod bliver rettet op til normal stilling i støvlen.
- Du må støtte til smertegrænsen med støvlen på.
- Det er vigtigt, at du træner bevægeligheden i foden uden støvlen flere gange dagligt, men det må ikke gøre ondt. Se øvelse 1 og 2 nedenfor.
- Du må tage støvlen af om natten, men du skal tage støvlen på, hvis du skal op om natten.
- Plan for videre genoptræning.

Bristet akillessene uden operation

Genoptræning efter 4 uger

Hvis du kan udføre øvelserne uden problemer, skal du træne 5 gange dagligt.

Det er vigtigt at lave øvelse 1 og 2 for at øge/bevare bevægeligheden i foden.

Du skal lave øvelserne indenfor smertegrænsen - det må gerne stramme, men ikke give smerter.

Gentag hver øvelse 25 gange.

Øvelse 1 (se billede nedenfor)

Vip med fodleddet op og ned så meget du kan inden for smertegrænsen.

Øvelse 2 (se billede nedenfor)

Roter med foden så meget du kan inden for smertegrænsen.

Ambulant kontrol efter 8 uger

- Støvlen fjernes (husk at medbringe et par sko).
- Du får udleveret hælkle, som du skal anvende i tre måneder.
- Du må ikke gå barfodet - du skal have sko på med hælkle ude såvel som inde (tre måneder).

Genoptræning efter 8 uger

Senens styrke er langt fra normal endnu, og det er derfor vigtigt at træne, for at opnå næsten normal styrke i senen så du kan opnå dit tidligere aktivitetsniveau.

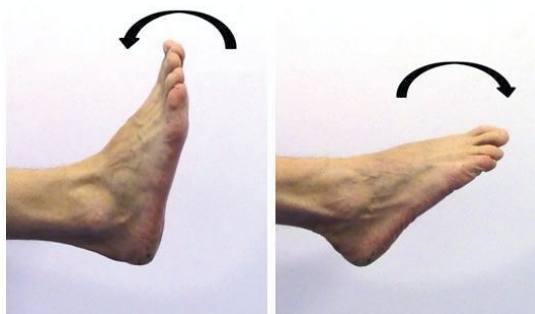
Du må gradvist genoptage aktiviteter, men det er vigtigt at lytte til kroppen.

Du kan forvente lette til moderate gener i form af ømhed og hævelse omkring senen op til 6-12 måneder efter skaden.

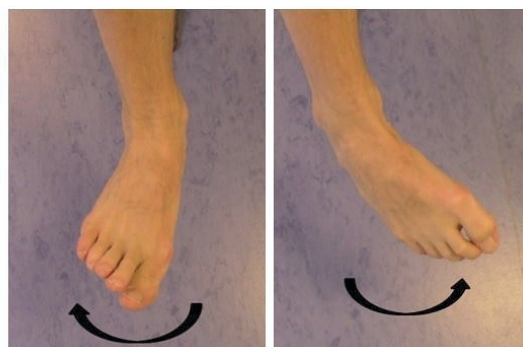
Hvis du får smerter i din akillessene eller øget hævelse, skal du træne lidt mindre.

OBS! 11% sprænger deres akillessene igen. Risikoen er størst den første måned, efter du kommer ud af støvlen. Derfor er det vigtigt, at du træner og undgår alle pludselige og kraftige belastninger af senen.

Øvelse 1



Øvelse 2



Bristet akillessene uden operation

Praktiske oplysninger

Vigtige råd - når du har fået støvlen af!

Når du får støvlen af, er det normalt at foden og ankelledet hæver op, og at du i løbet af dagen kan opleve træthed og smerter i akillessenen. Både hævelsen og smerterne har en negativ effekt på din genoptræning, så det er vigtigt, at du følger nedenstående råd.

- Benyt støttestrømpe i de vågne timer. Du kan anvende den samme type, som man bruger til længere flyveture.
- Hælsmerter er normale, når man ikke har støttet på hælen i lang tid. Hvis det ikke bedres i løbet af de første par uger, kan man overveje silikoneindlæg sammen med hælken i dine sko. Indlæggene kan købes i en sportsbutik.
- Hold jævnligt pauser, hvor du løfter foden op over hjertehøjde. Du kan fx ligge på gulvet og lægge underbenet op på en stol.
- Hvis du oplever mere hævelse i foden og anklen, bør du tage den med ro.

Hvad må jeg ikke, når jeg har fået Walker-støvlen af?

Du skal undgå at strække senen for meget. Det betyder, at når du står op og bøjer i knæene, må du ikke bøje mere, end at du stadig kan se dine tåspidser som vist på billedet nedenfor. Det gælder de første ti uger efter skaden er sket, herefter må du bøje knæene fuldt.

Undgå at provokere smerter i akillessenen. Det er i orden, at du bliver øm i lægmusklen, men smerter i selve senen skal undgås.



Bristet akillessene uden operation

Nedenstående anbefalinger er vejledende, det vil sige, at de opgivne tidspunkter er, hvornår du TIDLIGST må starte. Det vigtigste er, at du lytter til din krop, så det må ikke gøre ondt i senen, når du udfører nedenstående aktiviteter.

Gang

Du kan langsomt begynde at gå ture, når du har fået Walker-støvlen af. Vi anbefaler, at du går med begge albuestokke, indtil du kan gå uden at halte. Det er en god idé at bruge en sportssko med god støtte. Vi anbefaler også, at du bruger sko med hælkle hele tiden, både inde og ude, de første 3 måneder efter du har fået Walker-støvlen af.

Det er vigtigt, at du går så normalt som muligt, hvor du har fokus på at sætte hælen i først, og dernæst rulle over foden.

Trappegang

Du skal bruge almindelig trappegang opad, men nedad skal du tage ét trin af gangen med det skadede ben først så længe du har støvlen på OG de første 8 uger efter du har fået støvlen af.

Løb

Du må tidligst genoptage løbetræning 14 uger efter skaden er sket.

Når du kan gå 5 meter på tæerne, må du begynde at løbe op ad trapper.

Når du kan lave 5 et-bens hælløft på hvert ben, må du begynde almindeligt løb lige ud, det vil sige uden retningskift.

Cykling

Du kan cykle på kondicykel straks efter, du har fået Walker-støvlen af. Indtil 16 uger efter skaden er det dog vigtigt, at du cykler med hæl/mellemfod på pedalen, så senen ikke overbelastes.

Af- og påstigning skal ske på det raske ben.

Du må begynde at cykle udendørs 10 uger efter skaden er sket. Bakket terræn bør undgås i begyndelsen.

Svømning

Du kan begynde at svømme straks efter, du har fået Walker-støvlen af.

Sport

Efter 6 måneder kan du genoptage kontaktsport (fx håndbold og fodbold) eller andre former for sport med afsæt (fx tennis og badminton).

Præcis hvornår vil afhænge af dit aktivitetsniveau og evt. smerter i senen.

Bilkørsel

Er skaden sket på venstre ben, kan du tidligst køre bil igen 10 uger efter skaden er sket. Har du skadet højre ben, kan du tidligst køre bil igen efter 12 uger.

Ved yderligere spørgsmål eller problemer inden den planlagte kontroltid, er du velkommen til at kontakte:

Ortopædkirurgisk Ambulatoriet i Esbjerg på telefon nr. 7918 2126

Ortopædkirurgisk Ambulatoriet i Grindsted på telefon nr. 7918 9230

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer uden for ambulatoriets åbningstid (kl. 9.00-15.00), kan du kontakte Skadestuen, Esbjerg, på telefon nr. 7011 0707.

Har du spørgsmål vedrørende genoptræning, er du velkommen til at kontakte:

Fysio- og Ergoterapien i Esbjerg på telefon nr. 7918 2375

Hverdage kl. 8.00-15.00