

Til patienter og pårørende

# Læsion på achillessenen



Ortopædkirurgi

# Læsion på achillessenen

Du har været ude for et uheld, hvor din achillessene er blevet revet over. Du er enten blevet opereret eller behandlet uden operation, - som er den hyppigste behandlingsform.

Denne brochure skal beskrive dit videre behandlingsforløb.

## Behandling

- I skadestuen har du fået anlagt en bagre gipsskinne i maksimal spidsfod (30-45°)
- Denne skal anvendes de første 3 uger.
- Du må ikke støtte på benet og har derfor fået udleveret albuestokke.
- Du er også blevet sat i blodfortyndende behandling i 10 dage for at undgå blodpropper i det tilskadekomne ben.
- Ved behov har lægen også lavet en recept på smertestillende medicin, som du kan hente på apoteket.

## Efterbehandling

Efter 3 uger bliver du indkaldt til ortopædkirurgisk ambulatorium i Aabenraa. Her fjernes gipsen og erstattes med en Walker-bandage.

De følgende uger gælder nedenstående behandlingsforløb, medmindre lægen oplyser dig om et andet forløb:

### Uge 4:

- Der skiftes til en Walker-bandage (Walker) i ambulatoriet efter 3 uger
- Du må nu begynde at støtte inden for smertegrænsen op til 10-15 kg.
- Foden holdes fastholdt i ca. 20° spidsfod med 2 kiler i Walkeren
- Bevægelse over ankelledet kan nu tillades ved at foden tages ud af bandagen op til 3 gange dgl., hvor der laves vippeøvelser i fodledet i 5 minutter.
- Du må ikke bevæge fodledet over vandret stilling, dvs. 90° (dorsifleksion).
- Walkeren skal anvendes døgnet rundt - dog ikke i forbindelse med øvelser
- Den kan kortvarigt fjernes i forbindelse med bad, hvor du ikke må støtte på benet.
- Dette gælder i den resterende periode med Walkeren

# 4. - 8. uge efter behandlingsstart

- Ved udgangen af 4. uge fjerner du selv én kile derhjemme - den nederste
- Foden holdes nu fikseret i ca. 10 ° vinkel(spidsfod) med den sidste kile.

## Uge 5 og 6

- Du skal fortsat anvende Walkeren med én kile
- Du må fortsat kun støtte til smertegrænsen.
- Ved udgangen af 6. uge fjerner du selv den sidste kile, og fodleddet bringes i neutral stilling.

## Uge 7 og 8

- Skal du fortsat anvende Walkeren uden kile
- Du må fortsat kun støtte til smertegrænsen

## Efter uge 8

- Indkaldes du til vurdering af heling af senen i ortopædkirurgisk ambulatorium
- Ved god heling fjernes Walkeren
- Ved fortsat manglende heling kan bandageringsperioden forlænges yderligere op til 4 uger

## Ved afsluttende kontrol efter 8 uger

- Skal du medbringe en hækile på minimum 10 mm, som du skal bruge i dit eget fodtøj indtil 4 måneder efter skaden.
- Du får udleveret en *Klasse 1* kompressionsstrømpe til brug i alle vågne timer - indtil 6 måneder efter skaden
- Du bliver her henvist til genoptræning ved den kommunal fysioterapeut

# Træning og anbefalinger fra uge 9 - 16

## Hælkile

- Du anbefales at bruge en 10 mm hælkile i fodtøjet indtil 4 måneder efter skaden
- Hvis der er smerter under hælen, kan du evt. bruge et silikoneindlæg
- Du skal selv købe en hælkilen der passer til dit fodtøj. Den kan købes i skoforretninger, sportsforretninger, MATAS og lignende.

## Kompressionsstrømpe

- Du anbefales at anvende en *kompressionsstrømpe Klasse 1* (15-20 mmHg) i de vågne timer i 6 måneder efter skaden.
- Denne udleveres fra ortopædkirurgisk ambulatorium efter 8 uger

## Træning fra uge 9 - 16

Opstart øvelserne x 2 dagligt, *når du er instrueret af den kommunale fysioterapeut.*

Disse kan varieres alt efter hvad fysioterapeuten vurderer relevant for dig, men som udgangspunkt gælder følgende basisøvelser:

1. Pronation-supination og dorsal-plantar flexion, 3 x 10 gentagelser
2. Belastet plantarflexion bevægelse over fodleddet med modstand fra elastik, 3 x 10 gentagelser
3. Sideliggende hofteabduktion mhp. aktivering af m. gluteus medius, 2x15 gentagelser.
4. Stående hælløft begge fødder - 3 x 10 gentagelser
5. Balance træning på ét ben i 3 x 30 sekunder

Undgå fuld dorsalfleksion med vægtbæring.

Uden vægtbæring, - bevægelse til smertegrænse eller til det strammer i senen.

## Trappegang

Trappegang skal være uden at sætte stræk på senen de første 2 måneder efter at bandagen er fjernet.

## Arret

Masser området hvor sene-helingen foregår eller masser dit ar forsigtigt.

# Træning og anbefaling fortsat.....

- Anvend gerne albue stokke de første 2 uger efter af-bandagering og indtil du kan gå uden halten.
- Hvis du er i tvivl om, at senen kan tåle belastningen, må Walkeren gerne anvendes kortvarigt ved aktiviteter den første måned efter afbandagering.
- Cykling på kondicykel (10-15 min.) kan starte ved efter 8 uger med pedalen under mellemfoden.
- Cykling udenfor kan opstartes 12 uger efter skaden
- Svømning kan genoptages 12 uger efter skaden

## **Bilkørsel**

Bilkørsel kan genoptages 12 uger efter skaden, dog muligvis længere tid ved højre ben afhængigt af funktionsniveau og bilmodel.

## **Træning og anbefalinger fra måned 4-6 efter skaden:**

- Hop kan påbegyndes
- Balancebræt kan anvendes

### *Løb op af trapper*

- Belaster senen mindre.
- Dette kan påbegyndes fra uge 16 såfremt du kan gå 5 meter på tæerne uden nedfald.

### *Løb lige ud:*

- Her skal du kunne klare 5 unilaterale heel-rise på det skadede ben (må gerne støtte mod væg med to fingre på hver hånd)
- Dette skal svare til ca. 90% af højden af den ikke-skadede sides heel-rise.

## **Træning efter 6 måneder:**

- Måltrettet træning med fysioterapeuten i forhold til returnering til specifik sport med opstart af kampe og konkurrencer 12 måneder efter skaden.

## Smerter og hævelse

- Hold jævnlige pauser med foden over hjertehøjde
- Giv foden ro hvis der opstår smerter og/eller hævelse
- Brug evt. en ispose i max. 20 min.
- *Gå med sko hele tiden både indenfor og udenfor inkl. hælkle* i 4 måneder efter skaden.

## Komplikationer

Der er sjældent komplikationer ved behandlingen, men skulle der komme kraftig hævelse af dit ben, meget spændt lægmuskulatur eller stærke smerter er det vigtigt, at du kontakter din læge hurtigst muligt.



Sygehus Sønderjylland  
Ortopædkirurgi  
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa  
Tlf. 7997 0000  
[www.sygehussonderjylland.dk](http://www.sygehussonderjylland.dk)

## Kontakt

Du er velkommen til at kontakte os, hvis der er noget, du er i tvivl om, eller hvis du har spørgsmål.

Med venlig hilsen

*Personalet*

Skadestuen  
tlf. 79 97 12 30  
&  
Ortopædkirurgisk Ambulatorium  
tlf. 79 67 61 32