

Overrivning af akillessenen

Din akillessene er revet over, og derfor er din fod i en Walker-støvle med 3 kiler under hælen. Senen aflastes, når foden holdes helt strakt i spidsfod.



Overrevet akillessene (foto: IK)

Nyere undersøgelser viser, at behandling med en aftagelig støvle og tidlig funktionel træning af akillessenen og lægmusklerne er lige så effektiv som operativ behandling. Efter overrivning af akillessenen er der risiko for blodprop i benet, for heling af senen i forlænget tilstand, og for at der kan ske ny overrivning af senen.

Denne risiko er ens, uanset om man gennemgår funktionel genoptræning eller bliver opereret. Når man opererer, er der derudover risiko for sårproblemer, infektion eller nerveskade. Derfor behandler vi alle patienter med ukompliceret, akut overrivning af akillessenen med funktionel genoptræning og langsom opretning af fodens stilling.

SYGEMELDING

Du bør være sygemeldt de første 3 uger, uanset hvilken type arbejde du har. Har du tungt arbejde, hvor du går eller står meget, bør du være sygemeldt i længere tid. Tal med specialisten i ambulatoriet om, hvad der er relevant for dig, da det er individuelt, hvilke hensyn der skal tages.

SÅDAN GØR DU, MENS DU HAR STØVLEN PÅ

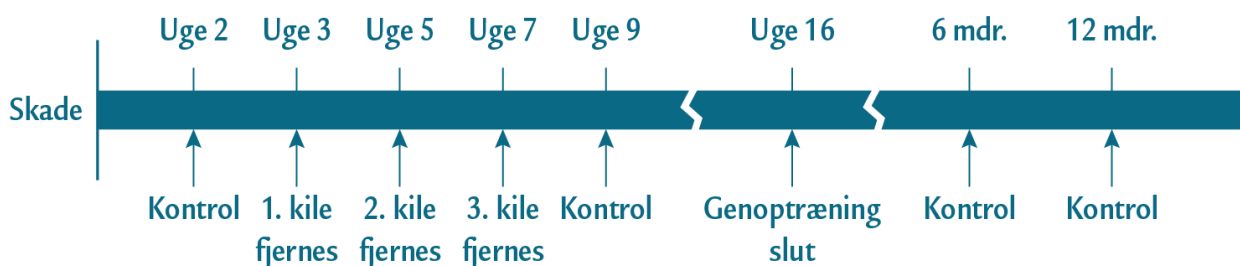
Forebyg hævelse og smerter

Foden er fikseret i en støvle, og det giver risiko for yderligere hævelse. Det kan give smerter i benet, dårligere heling af akillessenen og risiko for en blodprop i benet. For at forebygge dette skal du:

- sørge for at hvile med benet helt over hjertehøjde mange gange i løbet af dagen, især i de første 2 uger
- bevæge dine tæer og lave cykeløvelser med knæ og hofte mindst 1 gang i timen
- løsne stropperne, hvis støvlen føles for stram.

Patienter, som har øget risiko for at udvikle en blodprop, skal have blodfortyndende medicin i 3 uger. Du skal kontakte din egen læge, hvis du oplever pludselig forværret smerte i læggen, da det kan være tegn på en blodprop i benet.

OVERSIGT OVER BEHANDLINGSFORLØB



Du skal have walkerstøvlen på i 9 uger og skal selv fjerne kilene undervejs i forløbet.

Uge 1 og uge 2: Din fod er i en Walker-støvle med 3 kiler i, så foden holdes helt strakt i spidsfod. Du må ikke støtte på foden, og du må ikke tage støvlen af – heller ikke om natten, eller når du går i bad.

Uge 2: Du bliver indkaldt til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium, hvor du bliver undersøgt og får grundig instruktion i hele behandlingsforløbet. Du bliver instrueret i øvelser.

Uge 3: Du har stadig 3 kiler i Walker-støvlen og må støtte inden for smertegrænsen. Du har stadig brug for stokkene et stykke tid endnu. Du må ikke tage støvlen af om natten. Du må gå i bad uden støvlen, hvis du sidder på en stol eller skammel. Du får instruktion i funktionel genoptræning.

Uge 4: Du fjerner selv én kile og går med Walker-støvlen med 2 kiler i.

Uge 6: Du fjerner selv én kile og går med Walker-støvlen med 1 kile i. Du må støtte fuldt med støvlen på, men brug eventuelt stokke ved længere gåture. Du bliver instrueret i øvelser med elastik.

Uge 7: Du må lægge fuld støtte på foden, når du har støvlen på. Du må fremover gerne fjerne støvlen om natten.

Uge 9: Du bliver indkaldt til kontrol i Ortopædkirurgisk Ambulatorium. Medbring sko med god

støddabsorbering samt hælklær med 1 cm højde til at lægge i dine sko. Kilerne skal være faste, så højden opretholdes, når foden belastes. Du kan købe kilerne i skoforretninger eller på internettet.



Uge 10-17: Du skal til genoptræning i Fysioterapien på hospitalet eller i kommunen 2 gange om ugen.

SÅDAN GØR DU, NÅR DU HAR FÅET STØVLEN AF

Undgå hævelse og smerter

Efter støvlen er fjernet, er det normalt, at foden og ankelleddet hæver, og at du i løbet af dagen oplever træthed og smerter i akillessenen. Både hævelsen og smerterne har en negativ effekt på din genoptræning, og det er derfor vigtigt, at du følger disse råd:

- Benyt støttestrømpe – også kaldet flystrømpe – i de timer, hvor du er vågen.

- Hold jævnlige pauser, hvor du løfter foden op over hjertehøjde. Du kan fx lægge dig på gulvet og lægge underbenet op på en stol.

Genoptag dine aktiviteter gradvist

Din akillessene er helet, men den er endnu ikke stærk. Du må bevæge foden frit, men senen kan ikke klare store belastninger og kraftig udspænding. Du bør derfor kun gradvist genoptage dine aktiviteter, og det er vigtigt, at du lytter til din krop. Det er i orden, at du bliver øm i lægmusklen, men du skal undgå smerter i akillessenen, og du skal overholde retningslinjerne, også selvom du ikke har smerter. Du kan forvente lette til moderate gener i form af ømhed og hævelse omkring senen i op til 12 måneder efter skaden. Generelt skal du:

- undgå udspænding af akillessenen med samtidig vægt på - især i de første 3 måneder, efter du har fået støvlen af. Udspænding er fx at lave udspændingsøvelser, at stå på en stige, sidde på hug, skubbe, trække og løfte.
- bruge sko med hælførhøjelse både indendørs og udendørs i de første 3 måneder. Brug gerne løbesko, som du lægger en hælkle i.

Her kan du læse om, hvornår du må påbegynde en række forskellige aktiviteter:

Gang: Du kan langsomt begynde at gå ture, når du har fået walkerstøvlen af. Vi anbefaler, at du bruger begge stokke, indtil du kan gå uden at halte. Når du laver afsæt, er det vigtigt at have fokus på, at du først skal sætte hælen i og herefter lægge vægten frem over forfoden.

Trappegang: Du må gå almindeligt op ad trapper, når du har fået støvlen af. Når du går ned ad trapper, skal du tage ét skridt ad gangen og sætte det skadede ben først.

Cykling: Straks efter, at du har fået Walker-støvlen af, kan du cykle på en kondicykel. Du må begynde at cykle på almindelig cykel cirka 1 måned efter, at du har fået støvlen af. Du bør dog kun cykle med hæl/mellemfod på pedalen de første 1-2 måneder.

Svømning: Du må svømme, når du har fået Walkerstøvlen af.

Løb: Du må tidligst begynde at løbe 3 måneder efter, at du har fået Walker-støvlen af - og kun på jævnt underlag. Før du kan begynde at løbetræne, skal du kunne følgende:

- Gå hurtigt uden at halte og uden at få smerter.
- Løfte dig op på tæer på det skadede ben 5 gange med god kvalitet.

Kontaktsport og anden form for hård idræt: Du må tidligst genoptage kontaktsport 9 måneder efter skadesdatoen, afhængig af dit aktivitetsniveau og eventuelle smerter i senen.

Bilkørsel: Du må tidligst genoptage bilkørsel efter 10 uger, hvis du har skadet venstre ben og tidligst efter 12 uger, hvis det er højre ben, du har skadet. Du kan kontakte dit forsikringsselskab og høre, om de har særlige regler på området.

Arbejde: Hvis du har arbejde, der indeholder stående og gående funktioner eller tunge belastninger, vil det være nødvendigt med sygemelding i en periode, efter du har fået støvlen af. Aftal eventuelt at starte på nedsat tid med de lettere funktioner.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

5-10 % af alle, der har overrevet akillessenen, får en ny overrivning af deres akillessene senere. Risikoen er størst den første måned, efter du har fået Walkerstøvlen af. Derfor er det vigtigt, at du træner akillessenen og undgår alle pludselige, kraftige belastninger af senen.

KONTROL

Du skal til kontrol på hospitalet efter 2 og 9 uger samt efter 6 og 12 måneder.

Kontrol efter 2 uger

Efter 2 uger vurderer vi akillessenens heling og funktion. Vi viser dig, hvordan du senere i forløbet

selv fjerner en kile. Du får information om det videre forløb. Vi henviser dig til et genoptræningsforløb på hospitalet eller eventuelt i din kommune.

Kontrol efter 9 uger

Efter 9 uger vurderer vi akillessenens heling, og vi fjerner walkerstøvlen, hvis senen er helet fint.

Kontrol efter 6 og 12 måneder

Vi kontrollerer akillessenens funktion.

FUNKTIONEL GENOPTRÆNING

Funktionel genoptræning betyder, at der er fokus på styrketræning og funktionstræning af din akillessene og dine lægmuskler. Du skal allerede lave øvelser, mens du har Walker-støvlen på.

I genoptræningsforløbet efter støvlen er fjernet, får du hjælp til langsomt at øge belastningen uden at overstrække og overbelaste akillessenen.

Træningen begynder, når du har haft Walker-støvlen på i mindst 2 uger. Du får instruktion i øvelserne.

ØVELSER

Fra uge 3 skal du dagligt tage foden ud af walkerstøvlen og lave øvelser. Du kan udføre øvelserne, mens du sidder på en stol, eller mens du ligger i sengen. Øvelserne udføres 5 gange dagligt og i serier af 25 gange.

Øvelse 1

Bøj aktivt foden op til neutral position svarende til 90 grader, og lad herefter foden passivt glide tilbage til strakt position. Efter 1 uge kan du begynde at lave mere aktiv nedadbøjning af foden.



Øvelse 2

Bevæg foden fra side til side, mens du stadig undgår at løfte over neutral position (90 grader).



...fortsættes

Øvelse 3

Denne øvelse må du lave i uge 6, 7 og 8. Her skal du langsomt i gang med at træne akillessenen med gradvist mere modstand. Det er fortsat vigtigt, at du ikke overstrækker akillessenen.

Hold elastikken omkring forfoden og stræk foden nedad med elastikken som modstand. I starten skal elastikken kun være let spændt, men efterhånden kan du give mere modstand til bevægelsen. Undgå, at elastikken trækker foden over neutral position (90 grader).



Kontakt

**Ortopædkirurgisk Ambulatorium,
Thisted**

Tlf. 97 65 01 58

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 65 00 60

**Medicinsk og Ortopædkirurgisk
Sengeafsnit, Thisted**

Tlf. 97 65 01 10

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ambulatoriet. Du er også velkommen til at ringe til os, hvis du har mange smerter.

Hvis du har spørgsmål til træningen, kan du kontakte Fysio- og Ergoterapiafdelingen.