

## Efter skade på akillessenen

Du har fået en skade på din akillessene.

Din akillessene kan blive lige så god, som den var, før den sprang, og du kan både komme til at gå normalt igen og til at dyrke sport. For at det kan ske, er det dog vigtigt, at du følger de anvisninger, du får.

I dit tilfælde er det ikke nødvendigt med en operation. Senen skal gro sammen af sig selv, og for at hjælpe denne proces på vej er du blevet udstyret med en speciel støvle, der holder foden i en nedadbøjet stilling – en såkaldt MC-Walker.

Når foden holdes nedadbøjet, aflaster det senen. Hvor meget senen skal aflastes, afhænger af, hvor langt tid der er gået, siden din akillessene blev skadet.

Når du har støvlen på, er dit ankelled fikseret i en stilling, hvor foden er bøjet 30 grader nedad i en såkaldt spidsfod. Dermed aflastes senen mest muligt, og dermed får din krop ro til at hele senen. Det tager lang tid, så du må forberede dig på, at det er et langt forløb, du nu er begyndt på.

Her kan du læse mere om, hvad du kan og må det første halve år efter skaden.

### DEN FØRSTE TID EFTER SKADEN

#### Fjern ikke støvlen eller bandagen

De første 2 uger, efter skaden er sket, må du ikke fjerne hverken støvlen eller den underliggende bandage – heller ikke om natten. Hvis foden hæver, og det strammer, må du gerne løse velcrobåndet lidt.

#### Undgå at støtte på foden

De første 4 uger må du ikke støtte på foden. Derefter må du begynde at støtte på foden, men kun hvis det ikke gør ondt.



### DE FØRSTE 12 UGER EFTER SKADEN

#### De første 2 uger efter skaden

- Støvlen er indstillet til 30 graders spidsfod.
- Du må ikke tage støvlen af.
- Du må ikke støtte på foden.

#### 3. og 4. uge efter skaden

- Støvlen er indstillet til 15 graders spidsfod.
- Du må ikke tage støvlen af.
- Du må ikke støtte på foden.

#### 5. uge efter skaden

- Du indstiller selv støvlen, så du kan bevæge ankelleddet mellem 15 grader og 30 grader.
- Du må bevæge foden op og ned i det omfang, støvlen tillader.
- Du må ikke tage støvlen af.
- Du må begynde at støtte på foden med støvlen på.

#### 6., 7. og 8. uge efter skaden

- Du indstiller selv støvlen, så du kan bevæge ankelleddet mellem 0 grader og 30 grader.

- Du må bevæge foden opad og nedad i det omfang, støvlen tillader det.
- Du må gå med støvlen på.
- Du må tage brusebad uden støvlen på, men husk, at du ikke må støtte på foden, når du ikke har støvlen på.

#### Når du har fået støvlen af

- Når du har fået støvlen af, skal du bruge 2 centimeter hælførhøjelse i 3 måneder.
- Det gør du nemmest ved at bruge en almindelig, rummelig sko med cirka 1 centimeter hæl og lægge et indlæg på 1 centimeter i skoen på den skadede side. Du kan købe hælindlæg i en skobutik eller hos materialisten. Du kan også få en skomager til at sætte en udvendig hæl på din sko på den opererede side, så forhøjelsen i alt bliver 2 centimeter.
- Du må ikke gå barfodet og skal have sko på både ude og inde. Det er med til fortsat at skåne senen.
- Du må bevæge foden både opad og nedad i bløde bevægelser uden støvlen.
- Du må bevæge foden, til det strammer, men ikke lave rykvisse bevægelser.
- Du må cykle og svømme.

#### Tidligst 12 uger efter skaden

Når du synes, du kan gå i hurtigt tempo uden problemer, må du begynde at løbetræne, hvis du har lyst til det – dog tidligst 12 uger efter skaden.

I så fald skal du dog bruge løbesko, løbe på et plant underlag og undgå at spurte.

Hvis det endnu ikke er 3 måneder siden, du fik støvlen af, skal du også huske hælførhøjelsen.

#### ½ år efter skaden

Vi råder dig til at undgå kontaktsport eller anden sport med risiko for stød og slag i det første ½ år efter skaden.

## KONTROL

### 2 uger efter skaden

Første kontrol ligger 2 uger efter skaden. Her sker der følgende:

- Vi indstiller støvlen til 15 graders spidsfod.
- Vi instruerer dig i, hvordan du fremover selv skal indstille støvlen.

### 8 uger efter skaden

Næste kontrol ligger 8 uger efter skaden. Her sker der følgende:

- Støvlen fjernes.
- Vi instruerer dig i, hvordan du skal genoptræne din fod.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål eller problemer, er du velkommen til at kontakte os.

Vil du vide mere om brist af akillessenen, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: "akillesseneruptur".



### Kontakt

#### Ortopædkirurgisk Afdeling

#### Hjørring

Tlf. 97 64 16 16

#### Farsø

Tlf. 97 65 30 50