

Bristet akillessene uden operation (Øvelsesprogram)



DE FØRSTE 4 UGER

Du får en støvle (Rom Walker) på foden, så din fod sidder i spidsfods stilling. 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 (i alt 2 gange: første gang efter 4 uger og anden gang efter 8 uger).
- Kontrol foregår i ortopædkirurgisk ambulatorium i Esbjerg eller Grindsted.

AMBULANT KONTROL EFTER 4 UGER

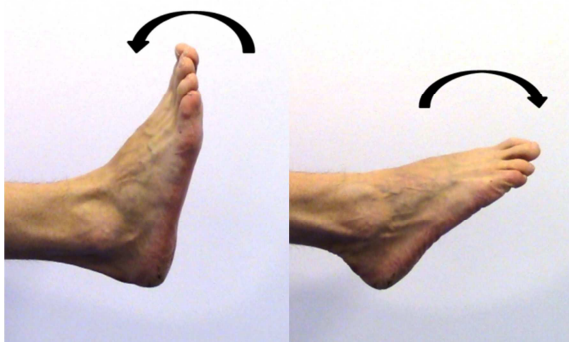
- Din fod bliver rettet op til normal stilling i støvlen.
- Du må støtte til smertegrænsen **med støvlen på**.
- Det er vigtigt, at du træner bevægeligheden i foden uden støvle flere gange dagligt, men det må ikke gøre ondt. Se øvelse 1 og 2 nedenfor.
- Du må tage støvlen af om natten, men du skal tage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

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.

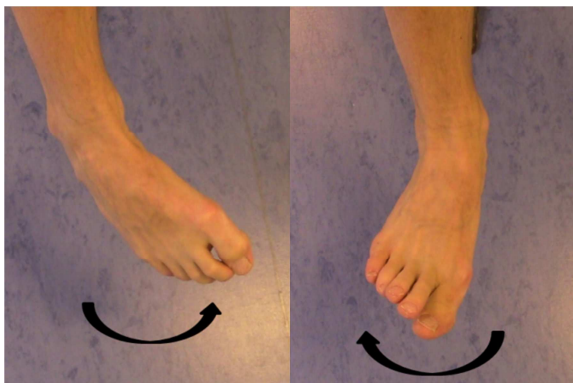
Du skal lave øvelserne indenfor smertegrænsen – det må gerne stramme, men ikke give smerter.



Øvelse 1

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

Gentag øvelsen 25 gange



Øvelse 2

Vip fodleddet fra side til side så meget du kan inden for smertegrænsen.

Gentag øvelsen 25 gange

AMBULANT KONTROL EFTER 8 UGER

- Støvlen fjernes.
- Du bliver instrueret i øvelser ud fra nedenstående genoptræningsprogram.
- Du får udleveret hækile som du skal anvende i tre måneder.
- Du må ikke gå barfodet – du skal have sko på med hækile ude såvel som inde (tre måneder).
- Du får udleveret en træningselastik.

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 og du kan opnå dit tidligere aktivitetsniveau.

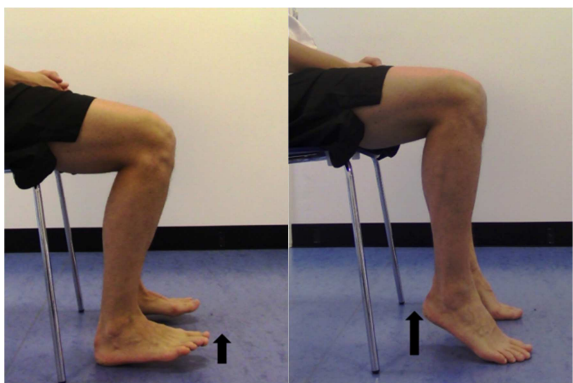
Du må gradvist genoptage aktiviteter, men det er vigtigt at lytte til kroppen.

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

Hvis du kan udføre øvelserne uden problemer, kan du træne 3 gange dagligt.

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

OBS! 5-10% 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 3

Udgangsposition: siddende

Træning:

Løft tæerne fri af gulvet, samtidig med at hælene er i gulvet.

Løft hælene fri af gulvet, kom op på tæerne.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Øvelse 4

Udgangsposition: Stående foran et bord eller en stol med ryggen i neutralstilling.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Løft hælene fri af gulvet, kom op at stå på tæerne.

Sværhedsgraden øges ved et-bens stand.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Øvelse 5

Udgangsposition: Stå med det skadede ben på en skammel eller en trappe.

Træning: Før kroppen fremefter, så knæet bevæges ind over foden. Det må gerne stramme.

OBS! Du må ikke bøje mere, end du stadig kan se dine tåspidser.

Hold stillingen i 5 sekunder.

Gentag øvelsen 2 x 8 gange.



Øvelse 6

Udgangsposition: Stå på det skadede ben med vægten fordelt på hele foden. Ryggen holdes i neutral stilling.

Træning: Hold balancen. Sigt mod at holde balancen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange.

OBS! Knæet på standbenet skal holdes strakt, men ikke overstrakt.

Sværhedsgraden øges ved at benytte blødt underlag.

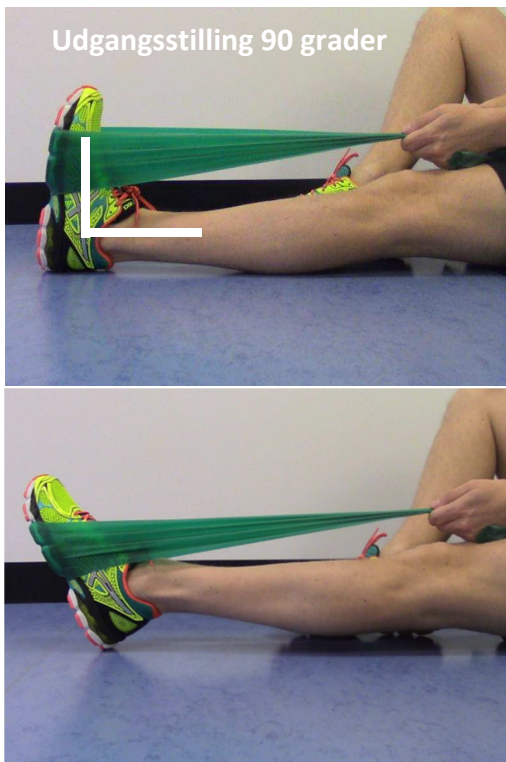


Øvelse 7

Udgangsposition: Siddende eller langsiddende. Placer en elastik rundt om et bordben eller lignende og oversiden af den ene fod.

Træning: Bøj og stræk fodleddet. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen, når du bøjer fodleddet.

Gentag øvelsen 10-15 gange.



Øvelse 8

Udgangsposition: Langsiddende.

OBS! Vinklen i fodleddet må ikke være mindre end 90 grader for at sikre, at der ikke kommer stræk på senen.

Træning: Placer en elastik under forfoden.

Spænd elastikken for at give modstand under bevægelsen. Bøj og stræk fodleddet. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen, når du strækker fodleddet.

Gentag øvelsen 10-15 gange.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Vigtige råd – når du har fået støvlen af!

Når du får støvlen af, er det normalt at foden og ankelleddet 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.
- Hvis du oplever smerter/gener under hælen, kan det være en god idé at benytte silikoneindlæg sammen med hælken i dine sko. Indlæggene kan købes i en sportsbutik.
- Hold jævnlige pauser, hvor du løfter foden op over hjertehøjde. Du kan fx ligge på gulvet og lægge underbenet op på en stol.
- Læg eventuelt en ispakning på foden, mens du holder den hævet. Ispakningen må højst være på 20 minutter af gangen, men gerne flere gange dagligt. Du kan fx bruge en pose frosne ærter, der er pakket ind i et håndklæde.
- Hvis du oplever mere hævelse i foden og anklen, bør du tage den med ro.

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.

Løb

Du må tidligst genoptage løbetræning efter 14 uger.

Når du kan gå 5 meter på tæerne – må du begynde at løbe op af trapper.

Når du kan lave 5 et-bens hæløft på hvert ben (som i øvelse 4 ved sværhedsgrad på ét ben) – må du begynde almindeligt løb lige ud 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 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).

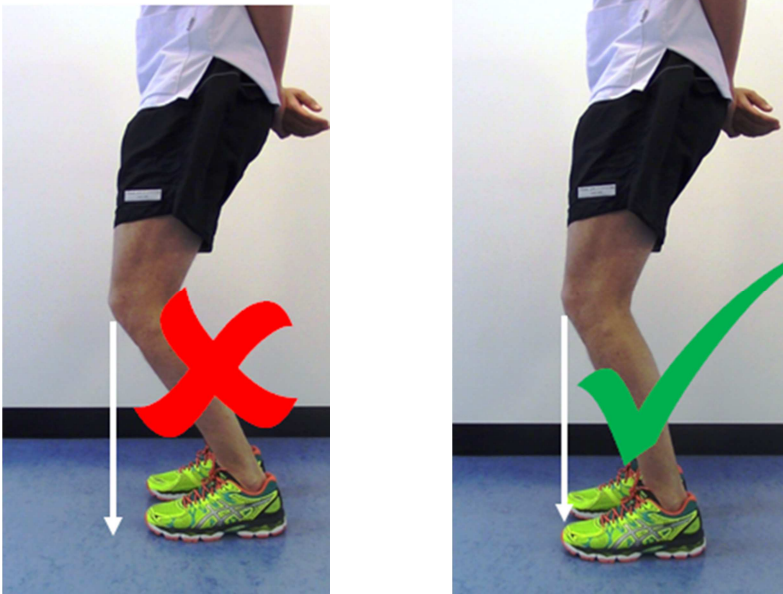
Præcist hvornår, vil afhænge af dit aktivitetsniveau og evt. smerter i senen.

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.

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. Det gælder de første ti uger efter skaden er sket.



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

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

Ambulatoriet i Esbjerg på telefon nr. 7918 2126
Ambulatoriet i Grindsted på telefon nr. 7918 9230
Hverdage kl. 9.00-15.00

I tilfælde, hvor der opstår akutte problemer uden for ambulatoriets åbningstid, kan du kontakte Skadestuen, Esbjerg, på telefon nr. 7011 0707.

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

Terapiafdelingen i Esbjerg på telefon nr. 7918 2375
Hverdage kl. 8.00-15.00

28/06/2016