

# Pasientinformasjon

## Behandling av akillesseneruptur

*Leggmuskulaturen samles i en stor felles sene, akillessenen, som fester på hælbenet. Dette er kroppens tykkeste og sterkeste sene. Senen kan ryke helt eller delvis. Dette skjer oftest i forbindelse med sport eller annen aktivitet som krever hurtig og kraftig bruk av leggmuskulaturen, for eksempel hopp.*



Gipsen skal være på i to uker. Benet kan berøre gulvet, men ikke vektblastes. Krykker **må** benyttes. Det er viktig med fysisk aktivitet også i denne første fasen for å unngå blodpropp. Ta ofte pauser og hvil med foten høyt for å unngå hevelse. Start opp med øvelsene "Øvelser 0-8 uker" som du finner bakerst i heftet.

### ***Gode råd ved bruk av gips:***

*\* Unngå at den blir våt.*

*\* Ta kontakt med sykehuset dersom:*

- Tær nedenfor gipsen blir nummen, prikker, blir kald eller misfarget.*
- At gipsen kjennes for trang og gnager.*
- At du føler trykksår.*
- At der er blødninger, væsning eller ille lukt*
- Hvis gipsen blir veldig løs i forbindelse med at hevelse går ned.*

### **2 uker etter behandlingsstart:**

Kontroll ved kirurgisk poliklinikk med gipsfjerning. Du får da en Walker-ortose som er bygget opp med 3 kiler for å avlaste senen.

**Denne skal være på kontinuerlig både dag og natt.** Foten kan nå belastes til smertegrensen, men du må bruke krykker.

Fortsett med "Øvelser 0-8 uker".



Walker ortose



Kiler

## Bruk av ortose:

Når du tar på ortosen er det viktig å passe på:

- At du kommer helt bak med hælen.
- At du strammer reimene godt slik at den sitter godt fast rundt foten.
- At du i alle disse 6 ukene alltid har ortosen på når du står oppreist.

## Dusjing:

Du skal ta av ortosen når du dusjer, men du må ikke ha foten i gulvet. Det anbefales at du sitter med foten på en stol eller krakk i dusjen.

## Hygiene:

Det kan være lurt å ta på en tynn lang strømpe i ortosen, slik at du lett kan skifte og vaske.

#### 4 uker etter behandlingsstart:

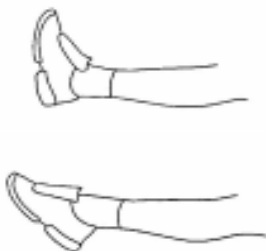
Du fjerner kile nr. 1 (den nederste). Fra nå av kan du gradvis øke vektbelastning til full kroppsvekt. Du kan gå uten krykker.

Du kan nå sove uten ortosen, men den **skal** være på når du er ute av sengen.

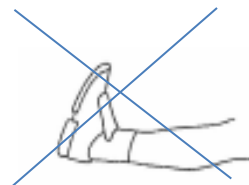
#### Øvelser etter 4 uker (i tillegg til "Øvelser 0-8 uker"):

3 x 10 repetisjoner av hver øvelse, én til flere ganger om dagen:

1. Press-øvelser inne i ortosen. Det gjør du ved å presse forfoten ned i sålen og dermed aktivere leggmuskulaturen uten at ankelleddet beveges.
2. Uten ortose, liggende med en pute i knehasen: Start med ankelen i nøytral stilling (hvilestilling), strekk ut i ankelen, slipp deretter rolig opp til nøytral stilling.



**NB!** Du skal ikke bøye opp i ankelen ennå, det vil sette akillessenen på strekk.



3. Du kan begynne å sykle med lett belastning på ergometersykel. Ca. 10-20 min med skinnen på.

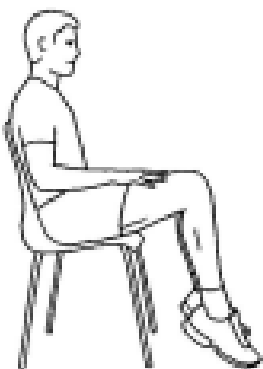
**Legg benet høyt hvis aktivitet gjør at ankelen/foten hovner opp.**

### **6 uker etter behandlingsstart:**

Neste kile (nr. 2, den nederste) fjernes.

Du skal fortsette med press-øvelsene inni ortosen. I tillegg skal du begynne med følgende øvelse uten ortosen:

Sett deg på en stol. Ta av ortosen. Øvelsen er å løfte hælen lett opp fra underlaget, for så å senke rolig ned.



**NB! Når du er ferdig med denne øvelsen må du ta ortosen på igjen før du begynner å gå.**

### **7 uker etter behandlingsstart:**

Fjerning av siste kilen (nr. 3).

Fortsett med øvelsene fra tidligere.

### **8 uker etter behandlingsstart:**

Kontroll på sykehuset og ortosen avvikles. Du får nå informasjon om videre opptrening med nytt øvelsesprogram.

## ***Øvelser 0-8 uker***

8-12 repetisjoner av hver øvelse – 2 ganger daglig  
(Walker ortosen skal være på)



Sitt på en stol. Strekk ut det opererte benet, senk langsam ned igjen.



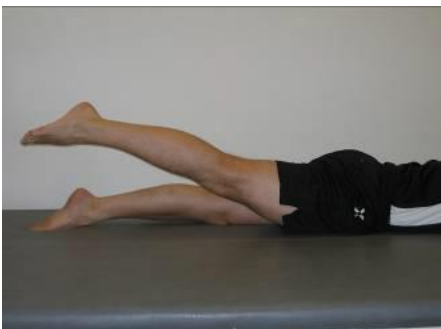
Liggende eller sittende. Stram låret ved å presse kneet ned i underlaget. Hold 5 sekunder, slipp så.



Ligg på ryggen. Løft benet strakt opp fra underlaget, hold 5 sekunder. Senk rolig ned igjen.



Sideliggende på frisk side. Løft det opererte benet med strakt kne og hælen opp mot taket, hold 5 sekunder. Senk rolig.



Ligg på magen. Løft det opererte beinet opp mot taket. Hold en lett bøy i kneet. Pass på at hoftene ikke løftes.

**Godkjent av:**  
**Ortoped Tor Even Bøe**  
**Utarbeidet av:**  
**Fysioterapeut Rune Børnes**  
**Fysioterapeut Ann-Irene Valde**

**Haraldsplass**  
**Diakonale Sykehus**

**Rehabiliteringstjenester –**  
**Fysioterapi**

Tlf: 55 97 86 10  
*Besøksadresse:*  
Ulriksdal 8 5009 Bergen

*Postadresse:*  
Haraldsplass  
Diakonale Sykehus  
Postboks 6165 5892 Bergen