

Rehabilitering etter akillesseneruptur

Du har nå fått avvirket Walker ortosen, og spesielt de første ukene uten ortose er du utsatt for at senen ryker på nytt. Det er viktig at du lar senen bli gradvis vant til økt belastning, og at du følger anbefalingene i rehabiliteringen under.

For å sikre rett progresjon anbefaler vi at rehabiliteringen foregår i regi av en fysioterapeut.

Vær oppmerksom på at akillessenen ikke skal tøyes!

Unngå rask kraftutvikling i senen (hopp og spenst), hurtige vendinger, gange i ulendt terreng og ta ut stor kraft (klatre i stige) første 6 måneder.

Øvelser: 3 x 10 repetisjoner av hver øvelse med kort pause mellom. Gjøres én til flere ganger daglig. Stående øvelser skal gjøres med sko.

Etter 8 uker /fra i dag:

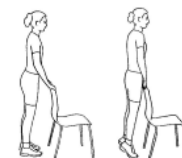
Det anbefales at du bruker sko med hælkappe og gjerne litt høyde på hælen (dropp) den første måneden. En korkhæl eller Tulis (se bilde) kan brukes for å lage litt høyde under hælen og avlaste senen.



Det kan være fornuftig å ta frem krykkene igjen og bruke disse i en kort periode som et treningsredskap for raskere å normalisere gangmønsteret.

Aktuelle øvelser:

- To beins tåhev, start avlastet mot en stol eller lignende.
- Progresjon til to beins tåhev med full belastning
- Ett beins balanse
- Sykling med gradvis økende belastning



Vis video



Vis video

Mål: Normalisere gangen på flatt underlag.

Fra 12 uker etter behandlingsstart:

Gradvis økende belastning, men treningen legges opp etter ditt funksjonsnivå.

Aktuelle øvelser:

- Ett beins tåhev, start avlastet mot en stol eller lignende.
- Progresjon til ett beins tåhev med full belastning.
- Tåhev i beinpressapparat.
- Stående tåhev med vekter.
- Trening i trapp.
- Gå på tredemølle uten halting.



Mål: Normalisere gange i trapp.

Fra 18 uker:

Når du mestrer rask gange uten halting, kan du gradvis starte med rolig jogging. Start på flatt underlag.

Aktuelle øvelser kan inneholde:

- Gå på tå.
- Noe raskere gjentatte tåhev.

Mål: Tilvenne senen til raskere bevegelser.

Etter 6 måneder:

Nå kan du jobbe mer idrettsspesifikt om du vil tilbake til idrett. Denne treningen kan inneholde jogging, spenstøvelser og maksimal styrketrening. Tidspunkt for når en er tilbake til idrett avhenger av funksjonsnivå og type idrett.

Det er viktig med veiledning av fysioterapeut når du starter opp med idrettsspesifikk trening.