

**Information**  
til patienter og pårørende

# **Overrevet akillessene Operativt behandlet**



REGION SJÆLLAND  
HOLBÆK SYGEHUS



*- vi er til for dig*



### **Om akillessenen**

Akillessenen er den kraftigste sene i kroppen. Senen forbinder lægmusklen med hælknoglen. Når lægmusklen spændes, bevæges foden nedad. Musklen aktiveres, når vi sætter af med foden under gang, løb og hop.

Overrivning af musklen sker som regel i forbindelse med afsæt, løb eller hop. Ofte høres et smæld, og der opstår pludselig smerte bag anklen.

### **Operation**

Under operationen bringes de to sene-ender i kontakt og disse sys sammen.

### **Tid til fjernelse af tråde**

Efter 14 dage kommer du i ambulatoriet med henblik på fjernelse af trådene.

## Efterbehandling

### Walkerbandage

Efter operationen anlægges en Walkerbandage (en støvle), hvori der kan indlægges kiler under sålen. Kilerne holder fodledet strakt, hvorved senen aflastes, så den får ro til at hele, og senere kan finde hinanden igen.

Walkerbandagen er forsynet med luftpuder i siderne. Disse giver let kompression omkring anklen, hvilket medvirker til at fjerne evt. hævelse.

#### Walkerbandagen skal bæres i 6 uger:

- Du må **IKKE støtte på benet de første 2 uger efter operationen**. Du får udleveret albuestokke, så du kan undlade at støtte på opererede ben. Efter 2 uger er fuld støtte tilladt.
- De første 4 uger skal du have Walkerbandagen på om natten.  
De sidste 2 uger må du tage den af om natten.
- Daglig øvelse: Tag Walkerbandagen af og vip forsigtigt op og ned med foden, dog kun op til samme position, som foden var i inde i Walkerbandagen.
- Ved hævelse: Læg benet op på en skammel eller lignende og vip med tæerne flere gange om dagen for at modvirke hævelse. Desuden er det en god idé, indimellem at ligge på ryggen med benet højt hævet, så underbenet kommer over hjertehøjde.
- Hygiejne: Du skal dagligt tage Walkerbandagen af, mens du sidder ned, for at vaske foden og give såret luft. Anvend en bomuldsstrømpe under bandagens polstring.

### Plan for fjernelse af kiler

Du skal gradvist selv fjerne hækilerne over de 6 uger, du bruger Walkerbandagen. Hækilerne ligger under sålen. Fjern hver gang én hækile efter nedenstående plan:

- 0.-3. uge: 3 hækiler
- 4. uge: 2 hækiler
- 5. uge: 1 hækile
- 6. uge: Ingen hækile (foden er nu i neutral stilling i Walkerbandagen)

Efter 6 uger får du en kontroltid til fjernelse af Walkerbandagen i Fysio- og Ergoterapiafdelingen. Husk at medbringe en sko til den skadede fod, når du møder til denne kontrol.

Hvis der er behov for det, får du udleveret en korkhæl til at lægge i skoene. Korkhælen aflaster senen og kan anvendes i 3 måneder.

### Øvelser

Efter endt bandagering, skal du udføre følgende øvelser:

- Udfør fodvip – liggende eller siddende.
- Udfør cirkelbevægelser med foden.
- Sid ude på kanten af stolen. Glid foden frem/tilbage med en klud under foden.
- Sid på kanten af stolen. Behold forfoden i gulvet, mens du hæver og sænker hælen.
- Udfør stående vægtoverføring:
  - frem/tilbage
  - fra side til side
- Udfør stående fjedrebevægelse:
  - Løft skiftevis hælene fra gulvet
- Kom op at stå på tæerne på begge fødder samtidig.
- Stå på ét ben og forsøg at holde balancen
  - bøj evt. i knæet
  - luk evt. øjnene
- Udspænd lægmusklen.

## Genoptræning

Du henvises til kommunal genoptræning i din hjemkommune, når behandling med Walkerbandagen er afsluttet.

Ved træning genvindes den normale styrke i senen typisk efter ca. 6 måneder.

## Tilbagevenden til aktiviteter

Disse angivelser er udtryk for, hvornår du tidligst må vende tilbage til en aktivitet. Du skal desuden tage hensyn til, hvad du selv føler, du kan klare.

Gåture: Efter fjernelsen af bandagen.

Trapper: Efter fjernelsen af bandagen må du gå normalt op ad trapper, tag ét trin ad gangen nedad. Gå normalt ned ad trapper 10 uger efter operationen.

Cykle: Efter fjernelsen af bandagen.

Svømme: Efter fjernelsen af bandagen.

Løb: 3-4 måneder efter operationen.

Start på denne måde:

- Gå/jog i intervaller
- Løb på plant underlag – øg gradvist tempo og distance
- Løb på ujævnt underlag – øg herefter langsomt tempo og distance.

## Kontaktsport og sport med afsæt

Tidligst 6 måneder efter operationen.

Træningen skal tilrettelægges, så du kan træne uden smerter fra senen. Du kan forvente lette til moderate gener i op til 6-12 måneder efter operationen.





## Kontakt

### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)**

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9-15)

Sygeplejerske, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8-8.30)

### **Sengeafdeling 12-4 og 09-4 (2. sal)**

Hovednummer: 59 48 44 85

### **Ortopædkirurgisk Afdeling**

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

**Mail:** [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto:hol-ortkir@regionsjaelland.dk)

### **Hjemmeside:**

<https://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/ortopaedkirurgisk-afdeling>



Fodteamet  
Ortopædkirurgisk Afdeling  
Februar 2024

