

Akillessenen er den kraftigste sene i kroppen. Denne har stor betydning for stabilitet og bevægelse af foden. For at senen kan vokse sammen igen efter skaden, er det vigtigt at følge nedenstående retningslinjer.

Efter skaden får du anlagt en kilestøvle med 4 kiler, som sætter foden i vinklet stilling. Du får booket tider hos en fysioterapeut og tilses første gang 2 uger efter skaden. Tider kommer i din e-boks.

Du instrueres i at fjerne kilerne undervejs i forløbet og skal følge dette program igennem forløbet. Kilerne i støvlen sørger for at holde foden i en vinklet stilling, for at senen kan gro sammen. Du skal have støvlen på i 8 uger og forvente at benytte krykker i op til 10 uger.

**Du må støtte på benet fra du har fået støvlen på. De første 2 uger skal du beholde støvlen på hele døgnet. Støvlen må IKKE tages af ved bad eller om natten.**

I starten er det vigtigt, at du holder mange pauser i løbet af dagen, hvor du ligger med benet løftet over hjerteniveau i 20-30 min, for at mindske hævelse af foden. Lig som på billedet med benet på en skammel, behold støvlen på mens du krummer og strækker tæerne, for at holde gang i venepumpefunktionen. Under hele forløbet må du frit bevæge knæet.

Fra uge 2-8 kan støvlen tages af ved bad og øvelser. Det er vigtigt, at du sidder ned, når støvlen tages af. Du må ikke støtte på benet uden støvlen er på. Fra uge 5 kan støvlen tages af om natten. På den raske fod, får du en "even-up" sko med, som trækkes ud over din almindelige sko, for at højden på de to sider passer sammen og du ikke får et skævt træk i ryggen.



Kilestøvle



Even-up sko

**Anlæggelse af kilestøvl**

Fysioterapeuten/plejepersonalet instruerer dig i nedenstående:

- Vejledning i lejringer og hvilestillinger.
- Instruktion i at mindske hævelse.
- Vejledning omkring badesituationen.
- Udlån af albuestokke samt instruktion i brugen af disse.

**2 uger efter skaden, kontrol hos fysioterapeut**

- Undersøgelse af akillessenen af fysioterapeut
- Udlevering af ekstra polstring til kilestøvl (Polstringen vaskes på max 30 grader og må kun lufttørre)
- Fjernelse af nederste kile i bandagen (1. kile fjernes)
- Fysioterapeuten instruerer dig i nedenstående:
  - Fjernelse af nederste kiler efter 4 og 6 uger
  - Selvtræningsøvelser efter 2 og 4 uger

**4 uger efter skaden skal du: (Dato: )**

- Påbegynde selvtræningsøvelser – 4 uger efter skaden
- Fjerne nederste kile

**6 uger efter skaden skal du: (Dato: )**

- Fjerne sidste kile, således at der kun er en kile tilbage i støvlen.

**8 uger efter skaden: (Dato: )**

- Fysioterapeuten
  - Seponering af kilestøvl
  - Undersøger akillessenen
  - Instruerer i selvtræningsøvelser
  - Husk hæl indlæg
  - Udarbejder genoptræningsplan

### Fjernelse af kiler

Du skal selv fjerne kiler fra støvlen 4 og 6 uger efter skaden er sket.

Kilerne ligger i støvlen og ser ud som på billedet nedenfor.



4 uger efter skaden fjernes nederste kile (se billede nedenfor)



**6 uger efter skaden fjernes sidste kile**

Således er der kun sål og en hælkap tilbage i støvlen.



### Selvtræningsøvelser – 2 uger efter skaden

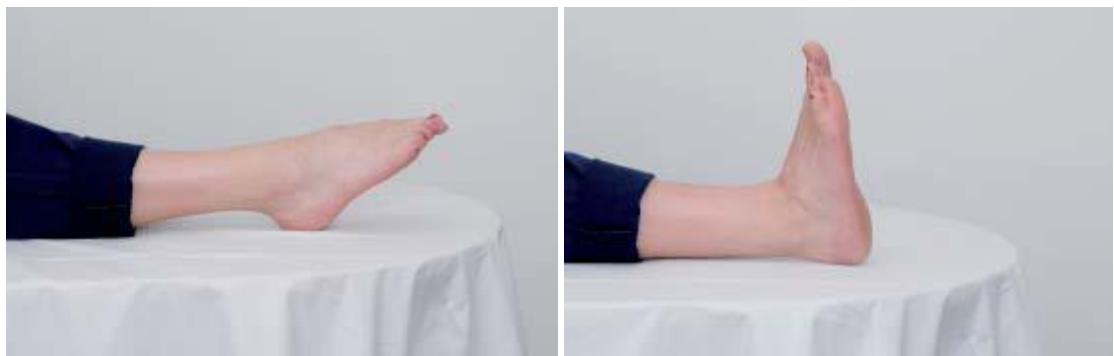
- Øvelserne gentages 15-25 gange, 4-5 gange dagligt. Eller så mange gentagelser det er muligt, uden at der opstår smerter i senen.
- Det er ikke sikkert, at der ses en bevægelse i fodleddet de første par dage, men aktivitet i lægmusklen er nok.
- Når du har foden ude af støvlen, kan du smøre et tykt lag parfumefri creme på foden og massere cremen godt ind. Massér forsigtigt med cirkulende bevægelser over evt. blå mærker og hævede områder.
- Sid på en stol, evt. med benet på en skammel.
- Tag benet ud af støvlen og behold foden i samme stilling, som når den er i støvlen.



#### Bevæg i fodleddet

Liggende eller siddende med foden i afslappet stilling.

Bevæg fodleddet langsomt op, til du mærker en stramning i senen dog maks. 90 grader. Stræk fodleddet, så meget du kan.



#### Cirkelbevægelser med foden

Liggende eller siddende med foden i afslappet stilling.

Udfør cirkelbevægelser med foden i begge retninger.

**Selvtræningsøvelser – 4 uger efter skaden**

Øvelserne gentages 15-25 gange, 4-5 gange dagligt. Eller så mange gentagelser det er muligt, uden at der opstår gener.



**Bevægelsestræning på gulv**

Siddende med hele foden hvilende på en klud. Før foden frem og tilbage, samt fra side til side, fodsålen skal hele tiden være i kontakt med gulvet.



**Skiftevis hæl og tå - siddende**

Sid på en stol med hele foden hvilende på gulvet. Vip op på tå, og derefter tilbage på hæl.



**Generel information - 8 uger efter skaden.**

- Kilestøvlen fjernes.
- Du kan nu gå i almindeligt fodtøj, og kan de første 1-2 uger bruge krykker til aflastning.
- Du introduceres for nyt øvelsesprogram samt afprøv gang af fysioterapeuten.
- Du må gradvist genoptage aktiviteter, men det er vigtigt at lytte til kroppen, og aktiviteter må ikke medføre smerter i senen.
  - I de første 1-2 måneder anbefales et 1 cm's hælindlæg i begge sko, for at mindske belastning på senen.
  - Gåture og cykling kan langsomt genoptages efter fjernelse af støvlen. Men cykling bør kun foregå med hæl/mellemfod på pedalen de første 1-2 måneder.
  - Løb og anden form for afsæt må tidligst genoptages 2-3 mdr. efter fjernelse af støvlen, og da på jævnt underlag.
  - Svømning kan genoptages lige efter fjernelse af støvlen.
  - Kontaktsport og anden form for hård idræt kan først genoptages 6-9 mdr. efter skadesdatoen, men afhænger af dit aktivitetsniveau og smerte i senen.
- Du kan forvente lette til moderate gener i form af ømhed og hævelse omkring senen op til 6-12 mdr. efter skaden.
- Du bør fortsætte med de sidste to øvelser i øvelsesprogrammet, som forebyggende øvelser, så længe du er idrætsaktiv, samt at udføre øvelserne med begge ben for at forbygge skade på det andet ben.

**ADVARSEL:**

*Omkring 5% springer deres sene igen. Risikoen er størst den første måned, efter du kommer ud af støvlen. Derfor er det vigtigt, at du træner senen og undgår pludselige kraftige belastninger af senen.*

**Selvtræningsøvelser - 8 uger efter skaden.**

Øvelserne gentages 15-25 gange, 4-5 gange dagligt. Eller så mange gentagelser det er muligt, uden at der opstår gener.



**Stående vægtoverføring frem-tilbage**

Stå med parallelle fødder og let bøjede knæ. Læg vægten frem på forfoden, så lægmusklen spændes, og før vægten tilbage på hælene.



**Gang på stedet**

Stå ved stoleryg eller lign. Løft skiftevis højre og venstre hæl, men behold forfoden i gulvet.







Elastikøvelser

Siddende med strakt knæ og foden i afslappet stilling. Placér elastik om forfoden, træk let i elastikken. Pres foden ned mod elastik så meget som muligt og vend tilbage til udgangsstilling. Øvelsen gentages også siddende eller liggende med knæet bøjet i 90 grader.



**Selvtræningsøvelser - 12 uger efter skaden.**

Øvelserne gentages 15-25 gange, 4-5 gange dagligt. Eller så mange gentagelser det er muligt, uden at der opstår gener.



**Hælløft**

Stå ved stoleryg eller lign., stræk knæene og løft dig op på tæerne og sænk langsomt ned igen. Start ud med at have mest belastning på det gode ben og læg langsomt mere vægt over på træningsbenet.



**Balance på ét ben**

Stå på træningsbenet, uden at holde i noget. Hold balancen så længe du kan, gerne op til et minut.





Hælløft på trappetrin

Stå med forfoden på en skammel eller et trin. Støt dig evt. til stoleryg. Stræk knæene og løft dig op på tæerne, sænk langsomt ned, til hælen er under vandret. Start ud med at have mest belastning på det gode ben og læg langsomt mere vægt over på træningsbenet.



Vippebræt

Udfør forskellige øvelser på vippebræt. Stå med bare tæer og benene i let bredstående på vippebrættet.

- Hold balancen med brættet helt i ro. Husk at bøje let i knæene under øvelsen.
- Vip frem og tilbage med let bøjning i knæene.
- Vip fra side til side, knæene strækkes på skift.
- Drej brættet hele vejen rundt i langsomt tempo.

### Tilbage til sport

Løb må tidligst genoptages 4-5 mdr. efter skaden. Løb altid i sko med god stødabsorbering. Det er vigtigt, at du ikke starter for hurtigt op med at løbe. Du kan med fordel benytte nedenstående fremgangsmåde. Når du uden gener kan udføre første øvelse, kan du gå videre til næste øvelse osv.

- Gå og jog skiftevis korte turer i roligt tempo og vær opmærksom på smerter.
- Løb på jævnt underlag.
- Løb på ujævnt underlag.
- Løb med kraftige opbremsninger, spurter og spring/hop.

### Bilkørsel:

- Du må tidligst genoptage bilkørsel efter 10 uger, hvis du har skadet venstre ben og tidligst efter 12 uger, hvis det er højre ben, du har skadet. Du kan kontakte dit forsikringselskab og høre, om de har særlige regler på området.

### Spørgsmål:

- Hvis du har problemer med øvelser, gang med krykker, kilestøvle, kiler eller lign. kan du kontakte fysioterapien på alle hverdage mellem kl. 9-14 på tlf. 5651 8650.
- Opstår der komplikationer såsom smerter, tryk osv. kontaktes ortopæd kirurgisk ambulatorie på tlf. 5651 5800.
- Hvis du har mistanke om re-ruptur, skal du kontakte skadestuen på tlf. 7015 0708