

Information
til patienter og pårørende

Operation for Haglund eksostose



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. Vi

bruger musklen, når vi sætter af med foden under gang, løb og hop.

Nogle udvikler en knogleudbygning på hælen som trykker i skoen og giver irritation og smerter

Denne kan fjernes ved operation hvor man løsner hæftet af achillessene og sættes på igen med ankre

Operation

Under operationen sættes anker i hælbenet og achillessene sættes fast igen efter knogleudbygning er fjernet

Efterbehandling

Efter operationen anlægges en bandage med 4 nogle gange 3 kiler. Denne holder fodleddet strakt, hvorved senen aflastes, så den får ro til at hele. Du må gerne støtte forsigtigt på benet i denne periode til smertegrænse. Du får udleveret stokke, så du kan hoppe på det raske ben

Efter 12-14 dage kommer du i ambulatoriet med henblik på fjernelse af trådene, og tilsyn af ar, og samtale om videre plan.

Walker-bandagen er en støvle med små luftpuder, der giver let kompression omkring anklen, hvilket medvirker til at fjerne hævelsen.

De indlagte hælkieler i walker-bandagen, fjernes gradvist.

Bandagen anvendes yderligere 4 uger, så den

samlede badageringstid er 6 uger. Bandagen bæres døgnet rundt indtil 4 uger efter operationen, herefter kan du tage den af om natten. Efter amb kontrol på 12-14 dag må du støtte på foden.

Plan for efterbehandlingen

1. uge 4 kiler
2. uge 4 kiler
3. uge: 3 hækiler
4. uge: 2 hækiler
5. uge: 1 hækile
6. uge: Ingen hækile

Det er hver gang den nederste hækile, der fjernes. Kiler ligger under sål i støvle.

Hævelse

Læg benet op på skammel eller lignende og vip med tærne flere gange om dagen, for at modvirke hævelse. Desuden er det en god ide, 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.

Daglig øvelse

Tag bandagen af. Vip forsigtigt op og ned med foden, dog kun op til samme position, som foden var i inde i bandagen.

Efter endt bandagering

Efter endt bandagering, skal du købe en hælførhøjelse (1 cm) til at lægge i skoen, denne anvendes i 3 måneder efter fjernelse af walker-bandage. Hælførhøjelse tjener som aflastning for senen.

HUSK at medbringe en sko til den opererede fod, når du møder i ambulatoriet til slutkontrol.

Øvelser

Efter endt bandagering, skal du udføre følgende øvelser:

- Udfør cirkelbevægelser med foden.
- Fodvip – liggende eller siddende.
- 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.
- Stående vægtoverføring
- frem/tilbage
- Stående vægtoverføring
- fra side til side

- Stående fjedrebvægelse
- løft skiftevis hælene fra gulvet
- Kom op at stå på tæerne på begge fødder samtidig
- Stå på et ben og forsøg at holde balancen
- luk evt. øjnene
- Udspænding af lægmusklen.

Genoptræning

Du henvises til fysioterapi i din hjemkommune, når bandagen er fjernet.

Ved træning genvindes den normale styrke i senen 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 et trin ad gangen nedad. Gå normalt nedad

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 tempo og distance

Kontaktsport og sport med afsæt

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



Ring til os, hvis:

- Du har smerter
- Du har rødme omkring evt. operationssår
- Du har sivning fra evt. operationssår
- Der har været tvivl om forløbet



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Holbæk Sygehus, Smedelundsgade 60, 4300 Holbæk

Mail: hol-ortkir@regionsjaelland.dk

Hjemmeside: www.regionsjaelland.dk/holort

Ortopædkirurgisk Ambulatorium 42-2 (stuen)

Sekretær, tlf.: 59 48 44 70 (hverdage kl. 9.00-15.00)

Sygepleje, tlf.: 59 48 44 72 (hverdage kl. 8.00-8.30)

Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2

Tlf.: 59 48 46 20

Opdateret november 2020 af:

Fodteamet

Ortopædkirurgisk Afdeling

