

Holbæk Sygehus

Akutafdelingen

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Akuttelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-fysergo@regionsjaelland.dk

Telefon: 59 48 46 20

Ma-to: kl. 08.00-15.00, fre: kl. 08.00-14.30

www.holbaeksygehus.dk

Ortopædkirurgisk Ambulatorium

Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail hol-ortkir@regionsjaelland.dk

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

Sygeplejerske: 59 48 44 72 (hverdage 8-8.30)

www.holbaeksygehus.dk

Godkendt ved Traumeteamet, Ortopædkirurgisk Afdeling, feb.2024

Februar 2024

Overrevet akillessene

Konservativt behandlet

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



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

Efterbehandling

Walkerbandage

Du får anlagt en Walkerbandage (en støvle), hvori der indlægges kiler under sålen. Kilerne holder fodleddet strakt, hvorved senen aflastes, så den får ro til at hele, og senerne kan finde hinanden igen.

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

Walkerbandagen skal bæres i 8 uger:

Du må belaste foden til smertegrænsen, men du skal aflaste med albuestokke, indtil der er gået 4 uger fra behandlingen er påbegyndt.

Du skal anvende støvlen hele døgnet de første 7 uger. Når den sidste hækile er fjernet (efter 7 uger), kan du sove uden støvlen.

Daglig øvelse: De første 8 uger: Tag Walkerbandagen af og vip forsigtigt op og ned med foden, dog kun op til samme position, som foden har inde i Walkerbandagen. Udfør øvelsen flere gange dagligt.

Ved hævelse: Læg benet op på en skammel eller lignende og vip med tærne 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. Anvend en bomulds-strømpe under bandagens polstring.

Plan for fjernelse af kiler

Du skal gradvist selv fjerne hækilerne over de 8 uger, du bruger walkerbandagen. Hækilerne ligger under sålen:

Fjern hver gang én hækile efter nedenstående plan:

- De 5 første uger: 3 hækiler
- 6. uge: 2 hækiler

- 7. uge: 1 hækile
- 8. uge: Ingen hækile, foden er i neutralstilling i Walkerbandagen.

Efter 8 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 skoen. 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. Med en klud under foden. Glid foden frem/tilbage.
- Sid på kanten af stolen. Hold forfoden i gulvet, mens du hæver og sænker hælen.
- Stående vægtoverføring – frem/tilbage – fra side til side
- Stående fjedrebevægelse – løft skiftevis hælene fra gulvet
- Kom op at stå på tærne på begge fødder samtidig.
- Stå på et ben og forsøg at holde balancen.

- bøj evt. i knæet
- luk evt. øjnene
- Udspænd lægmusklen.

Genoptræning

Du henvises til kommunal genoptræning, når behandlingen med Walkerbandagen er afsluttet.

Tilbagevenden til aktiviteter

Her kan du se, hvornår du tidligst må vende tilbage til en aktivitet. Du skal desuden tage hensyn til, hvad du selv føler, du kan klare.

Gåture: Efter fjernelse af støvle.

Trapper: Efter fjernelse af støvle må du gå normalt op ad trapper, men tage ét trin ad gangen nedad. 12 uger efter påbegyndt behandling må du gå normalt ned ad trapper.

Cykle: Efter fjernelse af støvle.

Svømme: Efter fjernelse af støvle.

Løb: 3-4 måneder efter fjernelse af støvle. Start ved at:

- Gå/jogge i intervaller
- Løbe på plant underlag. Øg gradvist tempo og distance
- Løbe på ujævnt underlag. Øg herefter langsomt tempo og distance

Kontaktsport og sport med afsæt:

6 måneder efter fjernelse af støvle.

Tilrettelæg træningen, så du kan træne uden smerter fra senen. Du kan forvente lette til moderate gener i op til 6-12 måneder efter fjernelse af støvlen.