

Holbæk Sygehus

### **Akutafdelingen**

Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail: [hol-akut@regionsjaelland.dk](mailto:hol-akut@regionsjaelland.dk)

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Akuttelefonen: 1818

[www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling](http://www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling)

### **Fysio- og Ergoterapiafdelingen 41-2**

Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail: [hol-fysergo@regionsjaelland.dk](mailto: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](http://www.holbaeksygehus.dk)

### **Ortopædkirurgisk Ambulatorium**

Smedelundsgade 60  
4300 Holbæk

E-mail [hol-ortkir@regionsjaelland.dk](mailto: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](http://www.holbaeksygehus.dk)

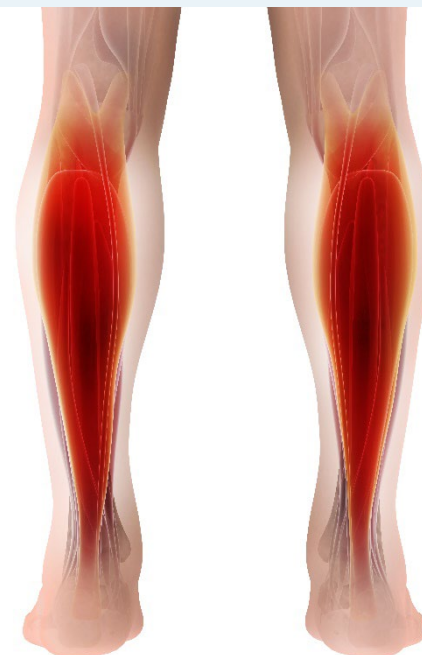
Godkendt ved Traumeteamet, Ortopædkirurgisk Afdeling, dec. 2021

Marts 2023

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

## Behandling

Du får anlagt en bandage i form af en støvle, der fikserer fodledet. Støvlen er forsynet med luftpuder i siderne, som giver let kompression omkring anklen, hvilket hjælper med at fjerne hævelse. Der bliver indlagt hælkliler i støvlen og derved bliver akillessenen aflastet, så seneenderne kan finde hinanden.

## Behandlingsplan

Fjern hælklilerne gradvist over de 8 uger, du bruger støvlen:

De 4 første uger: 4 hælkliler

5. uge: 3 hælkliler

6. uge: 2 hælkliler

7. uge: 1 hælklile

8. uge: Ingen hælklile, foden er i neutralstilling.

Fjern hver gang den *nederste* hælklile.

Efter 8 uger får du fjernet støvlen i Fysio- og Ergoterapiafdelingen. Husk at medbringe en sko til den skadede fod, når du møder i Fysio- og Ergoterapiafdelingen til fjernelse af støvle.

## Begrænsninger

Når du får anlagt støvlen, må du belaste foden til smertegrænsen, men du skal aflaste med stokke, indtil der er gået 4 uger fra behandlingen er påbegyndt.

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

## Hævelse

Modvirk hævelse ved at lægge benet op på en skammel eller lign. flere gange om dagen og vip med tæerne. Vi anbefaler også, at du indimellem ligger på ryggen med benet højt hævet, så underbenet er over hjertehøjde.

## Hygiejne

Du skal dagligt tage støvlen af, mens du sidder ned, for at vaske foden og give den lidt luft. Brug en bomuldsstrømpe inderst, som du kan skifte dagligt.

## Daglig øvelse

Tag støvlen af. Vip forsigtigt op og ned med foden, dog kun op til samme position, som foden har

inde i støvlen. Udfør øvelsen flere gange dagligt.

## Behandling efter støvlen er fjernet

Når du har fået fjernet støvlen (efter 8 uger), får du udleveret en korkhæl til at lægge i skoene. Korkhælen aflaster senen og skal anvendes i 3 måneder.

## Øvelser

De næste tre måneder skal du udføre følgende øvelser:

- Cirkelbevægelser med fod
- Fodvip – liggende eller siddende
- 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 tæerne på begge fødder samtidig
- Stå på et ben og forsøg at holde balancen – luk evt. øjnene
- Udspænding af lægmusklen

## Genoptræning

Du henvises til kommunal genoptræning, når behandlingen med støvlen 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 et 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 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.