

Overrivning af akillessenen

Din akillessene er revet over, og derfor har vi lagt din fod i en Walker-støvle med kiler under hælen. Dermed aflastes senen, når foden holdes helt strakt i spidsfod.



Overrevet akillessene

Akillessenen er svagest 3-6 centimeter over hæl-benet, og derfor er det ofte i dette område, at skaden sker. Overrivning af akillessenen sker hyppigst under sportsudøvelse med kraftige afsæt og pludselige retningsskift, fx i badminton, fodbold og håndbold. Når akillessenen rives over, mærker man typisk et kraftigt smæld i læggen, hvorefter man ikke er i stand til at gå normalt eller stå på tæer.

Nyere undersøgelser viser, at behandling med en aflagelig støvle og tidlig såkaldt funktionel træning af akillessenen og lægmusklerne er lige så effektiv som operativ behandling. Samtidig er der betydelig mindre risiko for bivirkninger end ved operation, herunder betændelse i såret og nerveskader. Derfor behandler vi alle patienter med ukomplicerede, akutte overrivninger af akillessenen med funktionel genoptræning og langsom opretning af fodens stilling.

SÅDAN GØR DU, MENS DU HAR STØVLEN PÅ

Forebyg hævelse og smerter

Ved overrivning af akillessenen kan der være smerter og hævelse. Foden er fikseret i en støvle og det giver risiko for yderligere hævelse. Det kan give smerter i benet, dårligere heling af akillessenen og risiko for en blodprop i benet. For at forebygge dette skal du:

- tage blodfortyndende medicin i 2 uger
- sørge for at hvile med benet helt over hjertehøjde mange gange i løbet af dagen især i de første 2 uger
- bevæge dine tæer og lave cykeløvelser med knæ og hofter mindst 1 gang i timen
- løsne stropperne, hvis støvlen føles for stram.

BEHANDLINGSFORLØBET

Uge 1 og uge 2: Din fod er i en Walker-støvle med 3 kiler i, så foden holdes helt strakt i spidsfod. Du må ikke støtte på foden, og du må ikke tage støvlen af – heller ikke om natten, eller når du går i bad. Undgå hævelse i læg og fod ved ofte at holde foden hævet over hjertehøjde.

Uge 3 og 4: Du går med Walker-støvlen med 2 kiler i og må støtte på den inden for smertegrænsen. Du har stadig brug for stokkene i et stykke tid endnu. Du må ikke tage støvlen af om natten. Du må gå i bad uden støvlen, hvis du sidder på en stol eller skammel. Du får instruktion i funktionel genoptræning i fysioterapien.

Uge 5 og 6: Du fjerner selv den nederste kile og går med Walker-støvlen med 1 kile. Du må støtte fuldt med støvlen på, men brug eventuelt stokke ved længere gåture. Du må ikke tage støvlen af om natten.

Uge 7 og 8: Du går med Walker-støvlen uden kiler. Du må lægge fuld støtte på foden, når du har støvlen på. Du må gerne fjerne støvlen om natten.

Uge 9-16: Du skal til genoptræning i Fysioterapien.

SÅDAN GØR DU, NÅR DU HAR FÅET STØVLEN AF

Undgå hævelse og smerter

Efter støvlen er fjernet, er det normalt, at foden og ankelleddet hæver op, og at du i løbet af dagen oplever træthed og smerter i akillessenen. Både hævelsen og smerterne har en negativ effekt på din genoptræning, og det er derfor vigtigt, at du følger disse råd:

- Benyt støttestrømpe – også kaldet flystrømpe - i de timer, hvor du er vågen.
- Hold jævnlige pauser, hvor du løfter foden op over hjertehøjde. Du kan fx ligge på gulvet og lægge underbenet op på en stol.
- Læg eventuelt en ispakning på, mens du holder foden løftet. Du må højst have ispakningen på i 20 minutter ad gangen, men gerne flere gange dagligt.

Genoptag dine aktiviteter gradvist

Din akillessene er helet, men den er endnu ikke stærk. Du må bevæge foden frit, men senen kan ikke klare store belastninger og kraftig udspænding. Du må gradvist genoptage dine aktiviteter, men det er vigtigt, at du lytter til din krop. Det er i orden, at du bliver øm i lægmusklen, men du skal undgå smerter i akillessenen.

Du kan forvente lette til moderate gener i form af ømhed og hævelse omkring senen op til 12 måneder efter skaden. Generelt skal du:

- undgå udspænding af akillessenen med samtidig vægt på - især i de første 3 måneder efter du har fået støvlen af. Udspænding er fx at lave udspændingsøvelser, at stå på en stige, sidde på hug, skubbe, trække og løfte.
- bruge sko med hælførhøjelse både indendørs og udendørs i de første 3 måneder. Brug gerne løbesko, som du lægger en hælkle i.

Her kan du læse om, hvornår du må påbegynde en række forskellige aktiviteter:

Gang: Du kan langsomt begynde at gå ture, når du har fået Walker-støvlen af. Vi anbefaler, at du bruger begge stokke, indtil du kan gå uden at halte. Når du laver afsæt, er det vigtigt at have fokus på, at du først

skal sætte hælen i og herefter lægge vægten frem over forfoden.

Trappegang: Når du går ned ad trapper, skal du tage et trin ad gangen og sætte det skadede ben ned først.

Cykling: Straks efter, at du har fået Walker-støvlen af, kan du cykle på en kondicykel. Du må begynde at cykle på almindelig cykel cirka 1 måned efter, at du har fået støvlen af. Du bør dog kun cykle med hæl/mellemfod på pedalen de første 1-2 måneder.

Svømning: Du må svømme, når du har fået Walker-støvlen af.

Løb: Du må tidligst begynde at løbe 3 måneder efter, at du har fået Walker-støvlen af - og kun på jævnt underlag. Du skal kunne gå hurtigt uden at halte og uden at få smerter, før du begynder at løbe.

Kontaktsport og anden form for hård idræt: Du må tidligst genoptage kontaktsport 9 måneder efter skadetsdatoen, afhængigt af dit aktivitetsniveau og eventuelle smerter i senen.

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 forsikringsselskab og høre, om de har særlige regler på området.

Arbejde: Hvis du har arbejde, der indeholder stående og gående funktioner eller tunge belastninger, vil det være nødvendigt med sygemelding i en periode efter du har fået støvlen af. Aftal eventuelt at starte på ned-sat tid og starte med de lettere funktioner.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

5-10 % af alle, der har overrevet akillessenen, får en ny overrivning af deres akillessene senere. Risikoen er størst den første måned, efter du har fået Walker-støvlen af. Derfor er det vigtigt, at du træner akillessenen og undgår alle pludselige, kraftige belastninger af senen.

KONTROL

Du skal til kontrol på sygehuset efter 2, 8 og 16 uger.

Kontrol efter 2 uger

Efter 2 uger vurderer vi akillessenens heling og funktion, og vi fjerner den nederste kile i støvlen, ligesom du får instruktion i det videre forløb. Vi henviser dig til et genoptræningsforløb på sygehuset eller eventuelt i din kommune.

Kontrol efter 8 uger

Efter 8 uger vurderer vi igen akillessenens heling og funktion, og vi fjerner Walker-støvlen.

Kontrol efter 16 uger

Efter 16 uger kontrollerer vi akillessenens funktion.

FUNKTIONEL GENOPTRÆNING

Funktionel genoptræning betyder, at der er fokus på styrketræning og funktionstræning af din akillessene og dine lægmuskler. Du skal allerede lave øvelser, mens du har Walker-støvlen på.

I genoptræningsforløbet efter støvlen er fjernet, får du hjælp til langsomt at øge belastningen uden at overs-trække og overbelaste akillessenen.

Træningen begynder, når du har haft Walker-støvlen på i mindst 2 uger. Du får instruktion i øvelserne.

ØVELSER

Fra uge 3 skal du dagligt tage foden ud af Walker-støvlen og lave øvelser. Du kan udføre øvelserne, mens du sidder på en stol, eller mens du ligger i sen-gen. Øvelserne udføres 5 gange dagligt og i serier af 25 gange.

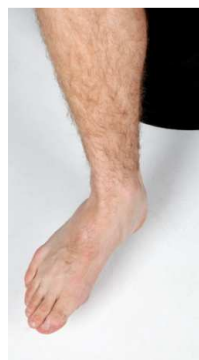
Øvelse 1

Bøj aktivt foden op til neutral position svarende til 90 grader og lad herefter foden passivt glide tilbage til strakt position. Efter 1 uge kan du begynde at lave mere aktiv nedadbøjning af foden.



Øvelse 2

Bevæg foden fra side til side, mens du stadig undgår at løfte over neutral position (90 grader).



Øvelse 3

Denne øvelse må du lave i uge 6, 7 og 8. Her skal du langsomt i gang med at træne akillessenen med gradvist mere modstand. Det er fortsat vigtigt, at du ikke overstrækker akillessenen.



Hold elastikken omkring forfoden og stræk foden med elastikken som modstand. I starten skal elastikken kun være let spændt, men efterhånden kan du give mere modstand til bevægelsen. Undgå, at elastikken trækker foden over neutral position (90 grader).



Hvis du har spørgsmål til træningen, kan du kontakte Fysio- og Ergoterapiafdelingen.



Kontakt

Akutmodtagelsen Hjørring
Tlf. 97 64 24 21

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ambulatoriet. Du er også velkommen til at ringe til os, hvis du har mange smerter.