

Patientinformation

Hälseneruptur

Skada på hälsena

Skada på hälsenan uppstår oftast i samband med motions- eller tävlingsidrott. Forskning har visat på att konservativ behandling med gips, och sedermera en ortos som tillåter belastning, har samma effekt på slutresultat på lång sikt som operation har. Behandlingen är därmed i första hand konservativ, det vill säga att senan får läka av egen kraft. För att återfå optimal funktion på sikt är strukturerad rehabilitering ytterst viktigt.



De första två veckorna

I samband med besöket på akutmottagningen har du blivit gipsad med foten lätt pekande neråt, s.k. spetsfot. Fram till återbesöket på ortopedmottagningen efter två veckor får du inte belasta din fot. Du får med dig ett par kryckor att hoppa med. Dessa kryckor ska, om inget annat anges, lämnas tillbaka till akutmottagningen.

Två veckor efter skadan

Du kommer få ett återbesök till ortopedmottagningen efter cirka två veckor då gipset avlägsnas. Du får då en rigid stövel, en så kallad Walkerortos. Med denna får du börja belasta din fot, men du ska fortsatt använda kryckor som stöd. Ortosen ska användas dygnet runt i sex veckor, även vid dusch. I ortosen ligger från början tre kilar för att behålla spetsläget på foten och därmed undvika töjning av hälsenan. Dessa avvecklar du själv en efter en med 14 dagars mellanrum. Är du osäker kan du boka tid hos fysioterapeut i primärvården för hjälp med detta. Du får vila med foten i golvet som balansstöd när du står stilla, men du får inte gå på foten. Om du inte klarar att hoppa med kryckor ta kontakt med fysioterapeut i primärvården för utprovning av annat gånghjälpmedel så snart som möjligt.

Hygien

Vid dusch måste gipset/ortosen hållas torrt. Klä in gipset/ortosen i en plastpåse/duschstrumpa, som du kan köpa på apoteket eller ortopedmottagningen.

Smärta och svullnad

Foten svullnar lätt vilket kan leda till ökat tryck och skav i gipset samt ökad smärta. Undvik att sitta med foten i golvet. Vila benet i högläge ofta.

Trappgång

Om du behöver gå i trappor så låter du kryckorna följa det skadade benet. Flytta ner kryckorna och det skadade benet först när du går nerför. När du går uppför trappan flyttar du det friska benet först.

Rehabilitering

I samband med eller i nära anslutning till återbesöket på ortopedmottagningen får du träffa fysioterapeut på NÄL eller Uddevalla sjukhus. Tillsammans går ni igenom gångteknik och tidig rörelseträning. Träningsprogrammet du får med dig är utformat för att stimulera senans läkning. Under ortosbehandlingen rekommenderas endast nödvändig gång. Gång ger hög belastning på senan och ska inte användas som träningsform. Kontakta fysioterapeut på hemorten för stöd med fortsatt rehabilitering redan under ortosbehandlingen.

Fyra veckor efter skadan

Nu avvecklas den första kilen i ortosen och det är tillåtet att gå utan kryckor inomhus, om detta kan ske utan obehag från hälsenan. Du får lov att börja cykla på träningscykel men **med ortosen på**. Detta bör ske i samråd med fysioterapeut. Fortsätt också med träningsprogram 1 du fått tidigare.

Sex veckor efter skadan

Du kan nu ta bort den andra kilen i ortosen själv om du och din fysioterapeut inte kommit överens om annat. Fortsätt i övrigt din träning enligt program 1.

Åtta veckor efter skadan

Återbesök till läkare på ortopedmottagningen. I möjligaste mån träffar du då också mottagningens fysioterapeut. I vissa fall kan detta komma att bli ett separat besök.

Till återbesöket hos fysioterapeut ska du ha med dig stadiga skor som helst ska vara 1,5–2 cm högre i hälen än under framfoten. Platta sneakers är inte lämpliga. Fysioterapeuten bedömer om du behöver extra korkkilar i skorna för att inte utsätta hälsenan för en ogynnsam töjning vid gång. Under fyra veckor framöver ska du använda skor vid all gång, både inomhus och utomhus. Därefter görs en bedömning utifrån hur hälsenan mår. Syftet med en sko som är högre bak än fram (alt. korkkilar) är att inte utsätta senan för onödig töjning.

Du får också ett nytt träningsprogram. Det är viktigt att du tränar gångteknik för att återfå ett normalt gångmönster. Du ska däremot inte använda promenader som motionsform. 2000–3000 steg per dag brukar nämnas som ett riktmärke vid den här tidpunkten.

Ta för vana att känna och titta på din hälsena. Ökad värme, rodnad och svullnad jämfört med tidigare är tecken på överbelastning och du får då anpassa din aktivitetsnivå.

Att tänka på

- Risken för att skada hälsenan igen är som störst de första tre månader efter skadan och minskar sedan successivt, senan belastas framför allt vid kraftig töjning. Du ska vara försiktig när du går i trappor, på ojämnt underlag, över trottoarkanter med mera. Nedför innebär störst risk. Kliv alltid ner med skadade benet först.
- Du får köra bil när du känner att du litar på kraften och koordinationen i din fot, efter att ortosen är avvecklad.
- Cykla utomhus kan du prova tolv veckor efter skadan, om underlaget är säkert. Undvik alltför kraftiga tramptag på tunga växlar i början och var försiktig i uppförsbackar.
- Det tar minst ett år innan senan återfått full hållfasthet. Den totala rehabiliteringstiden är individuell, men räkna med 6–12 månader.
- Om rehabiliteringen går framåt utan bakslag kan du börja träna idrottsspecifika moment efter 4–6 månader. Att komma tillbaka till idrott med hög belastning tar lång tid, ofta 9–12 månader.

Kontakt

Ortopedkliniken Uddevalla sjukhus/NÄL

Telefonnummer 010-435 39 00

Du ringer upp och blir anvisad en tid när vi ringer upp dig.

Knappval 1 (Sekreterare)

Telefontid, läkare, intyg, recept

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14, fredag 7.30-11.30

Knappval 3 (Sekreterare)

Remissbesök, väntetider, av- och ombokning av remissbesök.

Öppet måndag-fredag 7.30-11.30

Knappval 4 (Sjuksköterska)

Planerad operation

Öppet mån-tors 07.30-14

Mustafa Ibrahim, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare