

Patientinformation

Hälseneinflammation, Haglunds häl

Dagkirurgi

Hälseneinflammation/Haglunds häl

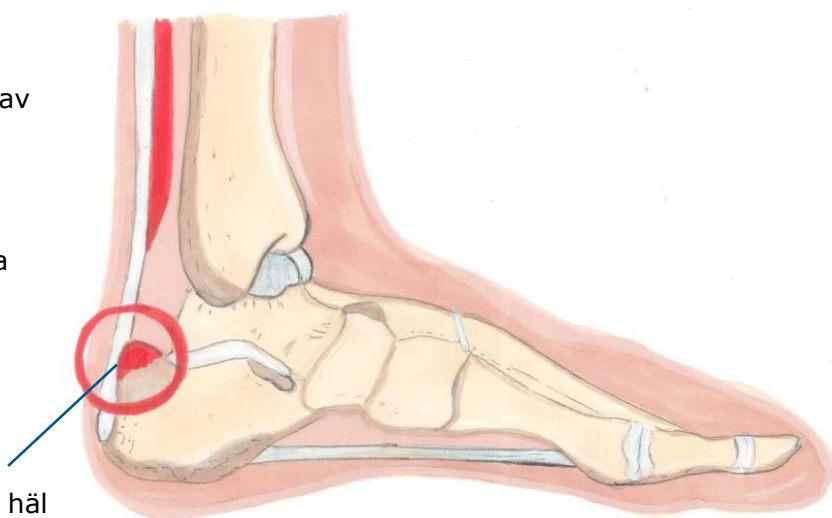
Hälsenan, även kallad för akillessenan, är människokroppens tjockaste och starkaste sena. Hälsenan går från vadmuskeln och fäster ner i hälbenet. Senan överför vadmuskelns kraft till foten och möjliggör bland annat tåhävning och stötdämpning vid isättning av framfoten. Hälsenan är cirka tio centimeter lång. Besvär från hälsenan beror på överbelastning av själva senan eller i fästet vid hälen.

Skadan medför svullnad, smärta, morgonstelhet i hälsenan och besvär med fysisk aktivitet. Det finns många faktorer som kan påverka besvären. Exempelvis, ålder, kön, fotfelställning, muskelsvaghet och obalans i muskeln. Träningsunderlag och dålig utrustning i samband med träning kan också bidra till hälsenebesvär.

De symtom som ligger till grund för din operation är orsakade av besvär med smärta vid infästningen i hälsenan (förekommer hos cirka 25 % av patienter med hälsenebesvär).

Det finns tre olika faktorer som inkluderas i begreppet; senskada, slemhälsinflammation och benutväxt av övre kanten av hälbenet (s.k. Haglundshäl).

Benutväxten kan orsaka tryck mot hälsenan samt slemhälsor och medföra en inklämning (impingement). Benutväxten orsakar, förutom ovannämnda symtom, ofta problem med tryck från skor. Diagnosen ställs utifrån dina beskrivna symtom, läkarundersökning samt röntgen.



Haglunds häl

©Jessica Larsson

Inför operation

Det är viktigt att du läser igenom patientinformationen om **Dusch med bakteriedödande tvål** inför operationen.

Operation

Vid operation får du en spinalbedövning, där du ligger på magen. Du får också lite lugnande läkemedel utan att sövas. Under ingreppet stängs blodflödet av i foten med hjälp av en blodtrycksmanschett. Vid operationen lossar man fästet vid hälen och klyver senan på längden. Benutväxten under senan tas bort. Senan fästs sedan tillbaka med ett "benankare", som gör att man sedan kan sy senan mot själva benet. Operationstiden är cirka en timma.

Rökning

För att blodcirkulationen och för att ben och hud ska kunna läka är det viktigt att sluta röka innan operationen. Rökstopp minskar också risken för infektion.

Du **ska hålla upp med rökningen sex veckor innan och sex veckor efter operationen**. Om du behöver hjälp med att sluta röka be om remiss till rökavvänjningsköterska.

Sju dagar innan operation ska du undvika alkohol, blodförtunnande mediciner (i samråd med din läkare ska dessa vara utsatta), Omega-3 och antiinflammatoriska tabletter (Ipren, Ibuprofen, Voltaren etc.). Detta minskar risken för blödning under operation. Kontakta Närhälsan för att låna kryckor, som du tar med dig till operationen

Efter operation

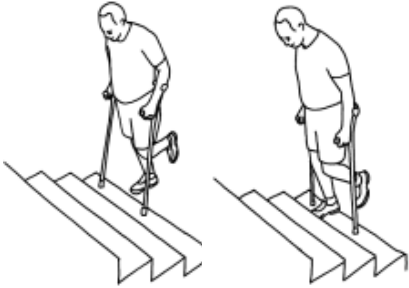
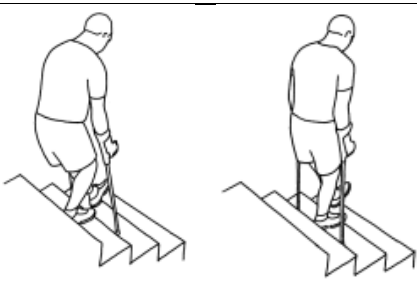
Du får åka hem samma dag som operationen. Rekommenderar att inte köra bil efter operationen. Du använder kryckorna som du hämtat ut på Närhälsan. Du kommer få ett gips som ska sitta cirka två veckor. Stygnen tas efter tre veckor, och du kommer att få prova ut en ortos.

Rehabilitering

Det är viktigt att du sköter rehabiliteringen enligt de instruktioner du fått. Dålig följsamhet och träning kan leda till bestående smärta, nedsatt hållfasthet och risk för att du inte förbättras.

Du får träffa en fysioterapeut på ortopedmottagningen för uppföljning cirka två samt åtta veckor efter operationen. Tag kontakt med fysioterapeut i primärvården så snart som möjligt efter avgipsning för stöd med din rehabilitering. Rehabiliteringstiden är lång cirka 6–12 månader.

Hoppa i trappa med kryckor (om det finns ledstång kan det underlätta att lägga ena underarmen mot ledstången och ha en krycka i andra handen)

	<p>Uppför (friska benet först)</p> <p>Låt kryckorna vara kvar på marken/steget du står på. Häng på kryckorna och hoppa upp med friska benet till nästa steg. Flytta upp kryckorna till samma steg.</p>
	<p>Nerför (opererade benet först)</p> <p>Flytta ner det skadade benet och kryckorna till trappsteget nedanför. Häng på kryckorna och flytta ner friska benet utan att sätta ner opererade benet på steget.</p>

Hygien

Du kan duscha efter operationen men det är viktigt att förbandet hålls torrt. Använd en plastpåse eller en duschstrumpa över förbandet i samband med dusch. Duschstrumpa kan köpas på apoteket eller ortopedmottagningen. När du fått ortosen kan du duscha utan ortos. Var försiktig när du tar ur foten ur ortosen och se till att du **inte vinklar upp foten** eftersom uppåtböjning belastar hälsenan och kan äventyra infästningen. Det är **lättast och säkrast att sitta ner och duscha**. Om du väljer att stå, ska du **endast vila tårna i golvet**, sätt inte ner hela foten. Att ta sig i och ur duschen är ett **riskmoment**, både på grund av halkrisk och risk för att belasta senan för mycket. Det bästa är därför att **ta av och sätta på ortosen inne i duschen**.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden varierar oftast mellan 2–12 veckor efter operation beroende på vilken typ av arbete du har.

Smärtlindring

Bedövningen du fått i foten släpper efter 3–12 timmar och du bör då ha tagit smärtstillande tabletter. Du kan ta Paracetamol, till exempel Alvedon (rekommenderad dos enligt förpackningen) den första tiden efter operationen. Ytterligare smärtlindring erhåller du information om före hemgång. Viktigt med högläge så mycket det går direkt efter operationen för att minska smärta som orsakas av svullnad. Ligga ner med benet i högläge (gärna foten över hjärthöjd).

Kontroll av såret hos distriktssköterska

Stygnen tas cirka två veckor efter operationen. Därefter kan du ha ett enkelt plåster några dagar och tejpa såret några veckor därefter. Det finns alltid risk för sårinfektion efter operation. Om du misstänker detta ska du kontakta sjuksköterska på ortopedmottagningen.

Återbesök till läkare

Du får komma på återbesök cirka åtta veckor efter operationen. Innan besöket ska röntgenundersökning utföras.

Angående patientavgifter i samband med vårdkontakter

Ortopedkliniken följer Västra Götalandsregionens regler kring patientavgifter. Du kan läsa vad ditt besök kostar på 1177.

Kvalitetsregister

Nationella kvalitetsregister används för att utveckla och stärka vårdens kvalitet. Du kommer att ingå i ett register och ditt deltagande kan hjälpa till att förbättra vården. Dina personuppgifter skyddas av sekretess i kvalitetsregister, på samma vis som din journal. Meddela sjuksköterska eller läkare om du inte vill delta i det nationella kvalitetsregistret.

Kontakta oss

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 7.30-14.00, fredag 7.30-11.30

Knappval 2 (Sjuksköterska)

Medicinsk rådgivning, ombokning av återbesök, sjukreseintyg.

Öppet måndag-torsdag 7.30-14.00, 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 07.30-14.00

Innehållsansvariga

Sinan Abdulla, överläkare

Johanna Juhlin, specialistfysioterapeut

Jessica Larsson, medicinsk sekreterare