OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Emil Steen, (emist1), Teamledare
Granskad av: Emil Steen, (emist1), Teamledare
Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare
Giltig från: 2026-08-10
Giltig till: 2028-08-10

Hälseneprogram 1, SÄS

Under de 6 veckor du har ortosen ska du ta av den 3 till 5 gånger per dag för att utföra övningar.

Under rehabiliteringen är det två saker som inte får hända:

- att hälsenan går av igen.
- att den läker men blir för lång, med minskad kraft som följd.

För att minska risken för detta får senan inte utsättas för töjning i ett tidigt skede. Senan töjs när foten böjs uppåt.





För att senan ska läka effektivt och bli så spänstig som möjligt, behöver den aktiveras **lagom** mycket! Alla övningar ska kännas behagliga att utföra, det vill säga ingen känsla av töjning, stickning eller smärta.

Det är normalt att senan och området runt ankeln är något varmare och mer svullet jämfört med din friska sida tack vare att det pågår en läkningsprocess. Området får inte successivt bli mer svullet, rödare eller varmare. Det kan vara tecken på att du utsätter din hälsena för en för stor aktivitet.

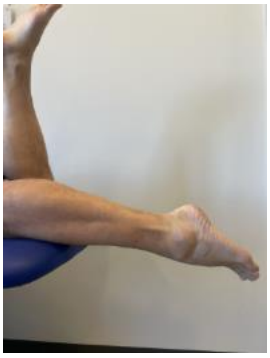
Så fort du vill gå eller stå, måste du sätta på dig ortosen igen!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Övning 1

Magliggande





Alternativt ryggliggande





Ligg med fötterna utanför kanten. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge. 3 x 20 gånger

Övning 2





Ligg med fötterna utanför kanten. Sträck ut foten och släpp långsamt tillbaka till avslappnat läge. 3 x 20 gånger

Övning 3





Sittande, öppna ortosen. Utför tåhävning med framfoten kvar mot sulan, utan att knipa med tårna. 2 x 10 gånger

Kontaktuppgifter

Ansvarig fysioterapeut:

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden.

www.1177.se

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Emil Steen, (emist1), Teamledare

Granskad av: Emil Steen, (emist1), Teamledare

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-426

Version: 4.0

Giltig från: 2026-08-10

Giltig till: 2028-08-10