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

Hälseneruptur, akut

Akut hälseneruptur

De två första veckorna efter skadan får du ha ett underbensgips.

- För att avlasta den skadade senan är gipsen ställd i spetsfot, så att tårna pekar ner mot golvet.
- Du får vila foten i golvet när du står stilla eller sitter men inte lägga någon tyngd på den.
- Träna enligt träningsprogram *Underbensgips*, som du får på akutmottagningen.
- När du duschar måste du klä in det gipsade underbenet i en plastpåse eller i en vattentät plaststrumpa, som går att köpa på apoteket. Gipset får inte bli vått.
- Du blir inbokad för avgipsning två veckor senare.

Två veckor efter skadan kommer du till ortopedmottagningen på ditt återbesök. Vi tar bort ditt gips och bedömer benet. Du får träffa gipstekniker och fysioterapeut samt vid behov läkare.

- Gipsen byts till en plaststövel, en så kallad ortos, som ska bäras i sex veckor. I ortosen ligger från början tre kilar för att undvika töjning av senan. Luftkuddarna pumpas upp till bekväm trycknivå.
- Under besöket tränar du gångteknik med fysioterapeuten. Du får nu belasta fullt på benet när du går, men det får inte göra ont eller töja i senan. Fortsätt att använda två kryckor.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

- Ortosen ska bäras dygnet runt, även när du duschar, då med ortosen inplastad. Du får försiktigt tvätta foten med tvättlapp.

Ta av ortosen tre till fem gånger per dag och utför övningarna enligt *Hälseneprogram 1*.

- Känn på vaden och hälsenan. Det är normalt att området runt hälsenan är något varmare än på andra benet. Kontrollera att det inte successivt blir varmare, rödare eller mer svullet. Detta kan vara tecken på överbelastning. Du behöver då ge senan tid att återhämta sig.
- **Om du är opererad** kan ovanstående symtom vara ett tecken på en infektion. Om du upplever dessa symtom, ska du **direkt** ta kontakt med ortopedmottagningen för att få en läkarbedömning.
- Du planerar nu tillsammans med fysioterapeuten för skor som är lämpliga att använda efter ortosbehandlingen. Skorna ska gärna ha 1,5 till 2 cm skillnad mellan framfot och häl.

Fyra veckor efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapin.

- Vid detta besök tas en av de tre kilarna bort.
- Du kan släppa kryckorna inomhus om du kan gå helt utan obehag från hälsenan, och utan att vrida ut benet. Kryckkäppar ska användas utomhus.
- Fortsätt att göra övningarna enligt *Hälseneprogram I*.
- Med ortosen kan du nu cykla på motionscykel inomhus.

För dig som inte opererats: Ortosen ska bäras dygnet runt, även när du sover och duschar.

För dig som har opererats: Du får duscha utan ortos om du sitter ned. Det är nu tillåtet att ta av ortosen nattetid.

OBS! Ortosen måste tas på om du går upp på natten!

Sex veckor efter skadan tar du själv bort den andra kilen, om du inte kommit överens med fysioterapeuten om att komma till fysioterapin.

- Du får gå utan kryckor både utomhus och inomhus om det sker utan obehag från hälsenan.
- Fortsätt att göra övningarna enligt *Hälseneprogram I*.
- Du kontaktar själv en fysioterapeut inom primärvården och bokar tid för den fortsatta rehabiliteringen, samma vecka eller senast veckan efter att ortosen tagits bort.

Sju veckor efter skadan tar du själv bort den sista kilen.

Åtta veckor efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapeut. Om det finns behov får du även träffa ortopedläkare.

- Du blir nu av med ortosen. Det är viktigt att du har med dig dina skor och kryckor.
- Du ska använda skor (och eventuellt korkkilar) i minst fyra veckor.
- Du får ett nytt hemträningsprogram, Hälseneprogram II.

Hälsenan är ännu inte stark nog att tåla kraftig töjning när foten böjs uppåt. Var extra försiktig när du går i trappa, över trottoarkanter och på ojämnt underlag.

Bilkörning är tillåten när du känner att du litar på koordinationen och kraften i foten. Börja försiktigt och träna på en säker plats.

Rehabiliteringstiden beräknas till mellan 6 och 12 månader.

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: SAS9642-738863596-428

Version: 4.0

Giltig från: 2026-08-10

Giltig till: 2028-08-10