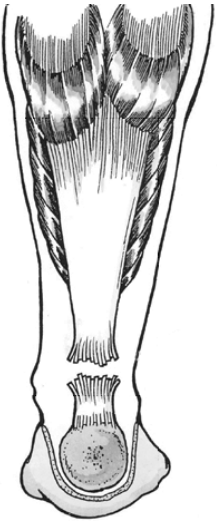
april 2024

Information till dig med

HÄLSENERUPTUR



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN
SKARABORGS SJUKHUS

Orsak

Hälseneruptur uppstår ofta i samband med idrottsutövande vid snabba stopp/start eller vid kraftig belastning på uppåtvinklad fot. En hälseneruptur leder oftast till omedelbar funktionsförlust.

Vem drabbas?

Vanligast män mellan 30-50 år. Skadan förekommer dock hos vuxna i alla åldrar. Endast ett fåtal har haft hälsenebesvär före skadan.

Diagnostik

Diagnosen ställs oftast genom manuell undersökning. Vid behov kompletteras den med en ultraljudsundersökning.

Behandling

De flesta behandlas utan operation medan vissa behöver opereras.

Initialt gipsas foten i spetsläge i två veckor, då får du inte belasta på foten.

Därefter tas gipset bort och byts ut mot en stabiliserande ortos med förhöjningskilar för att fortsätta ha foten i spetsläge. Du får gå på foten under tiden du har ortos, men undvik att belasta och trycka ifrån på framfoten.

Ortosen skall användas dygnet runt totalt sex veckor. Det är viktigt att du tar av ortosen för att lufta foten minst tre gånger/dag. När du tar av ortosen är det väldigt viktigt att du **INTE** vinklar upp foten, utan behåller foten i spetsläge. Under ortosbehandlingen kan man successivt ta bort kilar utifrån hur läkningen fortskrider.

Efter sex veckor avslutas ortosbehandlingen och du får börja gå med skor med förhöjd klack.

Operation

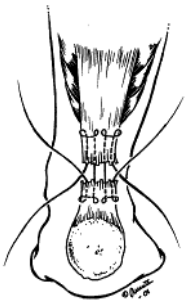
Vid operation sys senan ihop och du får ett gips med foten i spetsläge under två veckor. Därefter påbörjas ortosbehandling som ovan. Du får inte belasta på foten under tiden du är gipsad men sedan får du börja gå på foten. Fyra veckor efter operationen får du börja sova utan ortosen.

OBS!

Lämna in två par skor till Ortopedservice så fort som möjligt, du behöver gå med förhöjning på den friska foten för att kompensera för höjdskillnaden som ortosen ger.



Ortos



Operationsteknik

Rehabilitering

Efter avslutad gips- och ortosbehandling fortsätter en långvarig fysioterapibehandling. Det tar i allmänhet minst sex månader innan man kan gå, jogga och röra sig helt obehindrat.

Återgång till idrott med hög belastning tar lång tid, oftast nio till tolv månader. Det tar cirka ett år innan hälsenan återfått full hållfasthet.

Du kommer följas på sjukhuset för rehabilitering cirka 8 veckor, sedan sker överrapportering till fysioterapeut i primärvården.

Risker

Om du opereras finns en liten risk för infektion i operationsområdet. Varningssignaler för detta är feber och/eller ökande smärta, svullnad och/eller rodnad.

Det finns en ökad risk för blodpropp i benet oavsett om du är opererad eller inte. Symtom på blodpropp kan vara ökad smärta, svullnad och rodnad. Om du får plötsligt ökad smärta i underbenet ring 1177 eller till ortopedimottagningen.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden varierar från några dagar upp till flera månader beroende på typ av arbete. Hör av dig till ortopedimottagningen vid frågor.

Cirkulation

När du är gipsad minskar den naturliga möjligheten för underbensmuskulaturen att pumpa bort vätska. Detta ökar tendensen till svullnad, risk för blodpropp samt kan ge dig mer smärta.

Sitt inte långa stunder med böjd knäled utan lägg det gipsade benet högt när du är i vila. Placera det gipsade benet i högläge även nattetid. Det går även bra att ligga på sidan med benet i högläge.



För att minska risken för blodpropp ska du kraftigt knipa och spreta med tårna, utför detta minst 30 gånger/timme. Kombinera denna övning med högläge enligt bilden.





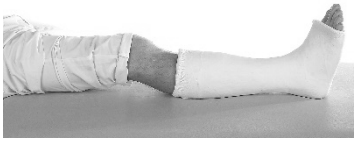
Träningsprogram

Under gipstiden förlorar du muskelstyrka och koordination. Det är därför viktigt att du utför följande övningar för att förebygga detta.

Utför nedanstående övningar 3 gånger per dag för att öka cirkulationen och förbättra läkningsprocessen. Börja med ett fåtal repetitioner för att efterhand öka antalet när ditt ben känns bättre.

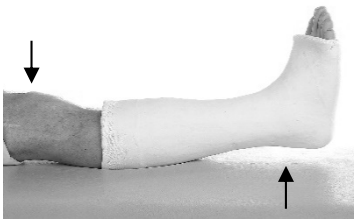
Böj och sträck i knäleden. Upprepa.





Pressa ned knävecket så att framsidan av låret spänns, håll kvar några sekunder. Upprepa.

Stegra övningen genom att lyfta benet cirka 10 cm från underlaget, håll kvar några sekunder. Upprepa





Sitt med stöd under låret och lyft underbenet/foten rakt upp genom att sträcka i knäleden. Håll några sekunder.
Upprepa.





Om du klarar kan du lägga till följande övningar:

Magliggande, böj knät och lyft benet något från underlaget, håll några sekunder. Upprepa.







Sidliggande på icke gipsad sida, spänn knät och lyft benet rakt upp mot taket. Upprepa.



Sidliggande på gipsad sida. Lyft det gipsade benet med sträckt knä 10 cm. Upprepa.



Förflyttning

Innan du fått ortosen får du **INTE** gå på det gipsade benet utan ska enbart belasta friska benet med hjälp av gånghjälpmedel. Förflyttning längre sträckor medför ökad svullnad i foten. Placera foten i högläge då du vilar.



Avlasta foten med kryckor:
Håll en krycka i varje hand. Sätt kryckorna framför kroppen. Håll armbågarna nära kroppen. Lägg vikten på raka armar och häv dig framåt.

Tänk på att inte sätta kryckorna för långt fram då steget kan bli för långt. Du ska landa strax framför kryckorna.



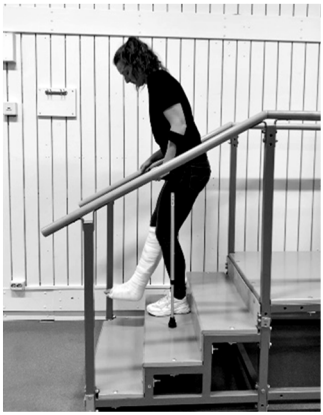




Uppför:
Håll i räcket med ena handen och kryckan i andra handen (du kan lägga hela underarmen mot räcket). Placera kryckan på samma nivå som du står på. Böj bak det gipsade benet. Lyft dig upp till nästa steg utan att flytta kryckan.







Nedför:
Håll i räcket med ena handen och kryckan i andra handen (du kan lägga hela underarmen mot räcket). Placera kryckan på steget nedanför. Sträck fram gipsade benet. Lägg vikten på armarna och sänk dig ner till steget nedanför.

Håll gipset torrt! Utsätt inte gipset för väta eftersom gipset då luckras upp. Kom ihåg att skydda gipset vid regnigt/snöigt väder och vid dusch. När du ska duscha: plasta in hela gipset med ett duschskydd (finns på Apoteket) alternativt en sopsäck.

För att inte riskera att halka och sätta ner foten i golvet, sitt ner och duscha. Du får låna duschpall eller badkarsbräda som hjälpmedel via rehabmottagningen på din hemort.

Telefonnummer Skaraborgs Sjukhus Skövde

Ortopedimottagning	0500-43 18 48
Arbetsterapi/fysioterapi	0500-43 12 58
Ortopedservice	0500-43 15 80

VGR4927

Medicinskt granskat av överläkare Bengt Karlsson Ortopedkliniken Skaraborgs Sjukhus Skövde