Digital informationsbroschyr

Information till dig som opererats

- **med förstärkningsplastik av hälsena**



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Vid kroniska hälsenerupturer, d.v.s. där behandling startat sent efter skada, kommer behandlingsförloppet variera. Olika operationsmetoder och ordinationer kommer förekomma. Det innebär att rutinen efter operation kan skilja sig åt avseende ortos- och gipstid och belastning på foten. Den fortsatta behandlingen efter operation är individuell och bestäms av operatör utifrån dina förutsättningar.

Nedanstående information är ett riktmärke men operatörens ordination gäller.

Under de 3 första veckorna

Efter skadan eller operationen har du ett underbensgips. För att avlasta den skadade senan är gipset format så att foten pekar ner mot golvet, så kallad spetsfot.

Du får inte stödja på foten. Du går på det friska benet med stöd av två kryckkäppar. Du får gärna utföra benrörelse med det skadade benet, så att det ser ut som normal gång, men utan att trampa ned på det skadade benet. En balans mellan aktivitet och vila är bra för hela kroppen och läkningsprocessen. Du får vila foten i golvet när du står stilla, som ett balansstöd.

När du duschar måste du klä in det gipsade underbenet i en plastpåse eller i en vattentät plaststrumpa. Denna går att köpa på apotek eller i rehabbutik. Gipset får inte bli vått.

Skötsel och träning

Du ska i möjligaste mån undvika att sitta med foten i golvet. I vila ska benet hållas i horisontellt läge för att minska risken för svullnad, blodpropp och gynna sårläkning.





För att öka blodcirkulationen i benet träna tår, fot, knä och höft enligt följande träningsprogram minst 3 gånger om dagen.

Du ska undvika att bli svettig under plåster, gips eller ortos under hela läkningstiden av operationssåret.

Hemträningsprogram underbensgips:

Instruktion: Träna programmet 3 gånger om dagen.

	**Cirkulationsträning** 1) Böj och sträck maximalt i tårna. I det sträckta läget; spreta med tårna. 20 gånger varje timma 2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt i gipset *Upprepa 10 gånger*
	**Cirkulationsträning** Släpcykling. Böj och sträck i knäleden. *Upprepa 20 gånger*
	**Styrketräning lår/höft** Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä. Håll kvar några sekunder. *Upprepa 10 gånger*
	**Styrketräning baksida lår/skinka** Ligg på mage med höfterna kvar i underlaget. Lyft det gipsade benet rakt uppåt. Håll kvar några sekunder. *Upprepa 10 gånger*
	**Styrketräning framsida lår** Sitt på en stol eller bord med låren understödda. Sträck upp maximalt i knäleden och håll kvar några sekunder. *Upprepa 10 gånger*

Uppföljning och återbesök

3 veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till Ortopedmottagningen där du får träffa läkare och fysioterapeut. Underbensgipset och stygnen kommer att tas bort och ersättas av en ortos med kilar.

Ortos är en stödskena i form av en stövel. Den ska bäras i sex veckor. I ortosen ligger det från början 3–4 kilar för att hålla foten i spetsfot och därmed undvika töjning av senan. Ortosens luftkuddar pumpas upp till bekväm trycknivå. Släpp ut luften i båda kanaler innan ortosen tas av.

Ortosen ska bäras dygnet runt, även när du duschar, då med ortosen inplastad.

Du får ta av ortosen 3–5 gånger per dag och utföra övningarna enligt Hälseneprogram 1.

Du får försiktigt tvätta foten med tvättlapp. Du kan också byta strumpa. Känn på vaden och hälsenan. Det är normalt att området runt hälsenan är något varmare än på andra benet, på grund av läkningsprocessen. Kontrollera att det inte successivt blir varmare, rödare eller mer svullet. Det kan vara tecken på överbelastning eller infektion.

Med fysioterapeuten tränar du gångteknik. Du får belasta enligt ordination. För att det inte skall bli någon obehaglig töjning från senan, ska du fortsätta att använda två kryckor.

Under behandling med ortos rekommenderas endast nödvändig gång. Du ska inte promenera för att träna, då gång är belastande för senan. Ett riktmärke kan vara 2–3000 steg per dag. Ditt träningsprogram är utformat för att stimulera senans läkning. Om du är osäker, prata med din fysioterapeut eller läkare.

Om du behöver gå i trappor använd ledstång om möjligt, ta det oskadade benet först vid gång uppför och därefter det skadade benet och kryckan. Vid gång nedför, flytta ned kryckan och det skadade benet till trappsteget. Tag stöd på kryckan och ledstången och flytta sedan ned det oskadade benet.

Tillsammans med fysioterapeuten planeras för var fortsatt rehabilitering sker.

5 veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapeut. Vid detta besök tar man bort en av de tre kilarna. Kryckkäppar ska fortsatt användas vid gång.

Fortsätt träna enligt Hälseneprogram I.

7 veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapeut. Vid detta besök tar man bort den andra kilen. Kryckkäppar ska fortsatt användas vid gång utomhus. I samråd med fysioterapeut kan kryckor avvecklas inomhus om det bedöms vara säkert.

Du planerar nu tillsammans med fysioterapeuten för inomhus – och utomhusskor, lämpliga att använda efter att behandlingen med ortos är avslutad. Skorna ska gärna vara 1,5 till 2 cm högre under hälen än under framfoten.

Fortsätt att träna enligt Hälseneprogram I.

Du får cykla på träningscykel inomhus **med ortosen på** efter samråd med fysioterapeut, om såret är helt läkt.

8–9 veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapeut.

Du blir av med ortosen och börjar gå med lämpliga skor. Skorna ska vara minst 1,5 cm högre under hälen än under framfoten. Platta skor är inte lämpliga. Du ska också ha med dig dina kryckor som behövs tills hälsenan vant sig vid de nya förutsättningarna.

Fysioterapeuten bedömer om du behöver korkkilar i skorna för att kunna gå utan obehaglig töjning från hälsenan.

Du ska använda skor, **såväl utomhus som inomhus** minst fyra veckor och därefter utifrån bedömning av hur hälsenan mår.

Du får ett nytt hemträningsprogram, Hälseneprogram II.

Det är framför allt viktigt att du tränar på att återfå så normalt gång-mönster som möjligt. Däremot är det inte lämpligt att ta längre promenader. Ta för vana att känna på vaden och hälsenan för att bedöma om den blir varmare och mer svullen, vilket är tecken på överbelastning.

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. Det är nedför som innebär störst risk. Gå ned med det skadade benet först.

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

Du kommer överens med din fysioterapeut om hur ofta du behöver komma på återbesök.

12 veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till Ortopedmottagningen där du får träffa läkare och fysioterapeut för bedömning av läkning och funktion.

Rehabiliteringstiden beräknas till 12–18 månader och varierar individuellt.

Senläkningen tar minst ett år men kan ta längre tid då den påverkas av många faktorer.

Med tålamod och strukturerad rehab kan förbättringar ske under mer än ett års tid.

Kontakt

Kontakt för frågor och mer information, sker i första hand via 1177. Besök oss på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Mölndal**

Telefon vid behov:
Fysioterapi Mölndal Telefon: 031-343 14 64

Besöksadress
Länsmansgatan 28,
Målpunkt E, plan 3,
431 30, Mölndal

Version 1, 2026-11-09 Foto: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR18397**

SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR