Digital informationsbroschyr

Information till dig som har skadat hälsenan



SAHLGRENSKA UNIVERSITETSSJUKHUSET VGR

Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi

Under de två första veckorna

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

Du får inte stödja på foten, du går på friska benet med stöd av två kryckkäppar. Du får gärna gå med benrörelse med 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.

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 och blodpropp.





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

Hemträningsprogram med underbensgips



Cirkulationsträning

1) Böj och sträck maximalt i tårna.
I det sträckta läget; spreta med tårna. 20 gånger varje timme.

2) Ge ett lätt tryck med främre delen av foten nedåt gipset.
10 gånger.



Släpcykling

Böj och sträck i knäleden.

Upprepa 20 **gånger**



Raka benlyft

Spänn lårmuskeln och lyft benet med rakt knä. Håll kvar några sekunder.
Upprepa 10 gånger



Sidliggande benlyft

Ligg på den friska sidan och lite lutad över på mage. Lyft det gipsade benet rakt upp med hälen först. Håll kvar några sekunder.
Upprepa 10 gånger



Sittande knästräckning

Sitt på en stol eller bord med låren understödda. Sträck upp maximalt i knäleden och håll kvar några sekunder.
Upprepa 10 gånger

Två veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till Ortopedmottagningen där vi tar bort gipset och bedömer benet. Du får träffa läkare och fysioterapeut. Du får en ortos, som är en stödskena i form av en hel stövel. Den ska bäras i sex veckor. I ortosen ligger från början 3 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.

Ta av ortosen 3-5 gånger per dag och utför 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, tack vare läkningsprocessen. Du som är opererad ska undvika att bli svettig under plåster och gips eller ortos, under läkningstiden av operationssåret. Kontrollera att det inte successivt blir varmare, rödare eller mer svullet. Det kan vara tecken på överbelastning.

Med fysioterapeuten tränar du gångteknik. Du får nu belasta fullt på benet när du går. För att det inte ska bli någon obehaglig töjning från senan, ska du fortsätta att använda 2 kryckor.

Under behandling med ortos rekommenderas endast nödvändig gång. Du ska inte promenera för att träna, då gång är belastande för senan. 2-3000 steg kan vara ett riktmärke. 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.

Fyra veckor

Efter skadan kommer du på återbesök till fysioterapeut. Vid detta besök tar man bort en av de tre kilarna. 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 träna enligt Hälseneprogram I.

Du får cykla på träningscykel inomhus, med ortosen på!

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

Ta av ortosen 3-5 gånger per dag och utför övningarna enligt Hälseneprogram 1.

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

Sex veckor

Efter skadan tar du själv bort den andra kilen eller så har du kommit överens med fysioterapeuten att komma på återbesök.

Du får gå utan kryckor både utomhus och inomhus om det sker utan obehag från hälsenan.

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

Ta av ortosen 3-5 gånger per dag och utför övningarna enligt Hälseneprogram 1.

Åtta 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 högre under hälen än under framfoten. Platta sneakers
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 framförallt viktigt att du tränar på att återfå så normalt gångmönster 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.

Cykling utomhus kan prövas efter 12 veckor, om det är på säkert underlag. Undvik att trampa för kraftigt och var försiktig i uppförsbackar.

Du kommer överens med din fysioterapeut om hur ofta du behöver komma på återbesök. Rehabiliteringstiden beräknas till 6-12 månader och varierar individuellt.

Tolv veckor

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

Det tar minst ett år innan hälsenan återfått full hållfasthet.

Du kan börja träna idrottsspecifika moment, om allt fungerar väl, efter 4-6 månader.

Att komma tillbaka till idrott med hög belastning tar lång tid, ofta 9-12 månader.

Egna anteckningar

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- **Fysioterapi Mölndal**

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

Version 2, 2025-07-10 Foto: Verksamhet Arbetsterapi och fysioterapi Tryck: **VGR6870**

SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR