

## Dagkirurgisk information till dig som är nyopererad

# Hälseneruptur

Det finns två behandlingsalternativ vid hälseneruptur; icke-kirurgisk (i kombination med ortos) eller kirurgisk behandling (i kombination med ortos). Vilken behandling som är lämplig för dig avgörs i samråd med din läkare. De två första veckorna efter skadan (eller operationen) får du ett underbensgips. Därefter följer en behandlingsperiod med ortos (stödbandage) under ytterligare 6 veckor.



**Under gipstiden** är det tillåtet att vila det gipsade benet mot golvet för att hålla balansen, belasta dock inte med kroppsvikten, använd kryckkäppar. För att avlasta den skadade senan är gipset ställd så att den pekar ner mot golvet, så kallad spetsfot. Träna tår, fot, knä och höft enligt det träningsprogram som du får på akuten. När du duschar måste du klä in det gipsade underbenet i en plastpåse eller i en vattentät plaststrumpa. Denna går att köpa på apoteket. Gipset får inte bli vått. Om du får tilltagande smärta, svullnad eller värk som inte avklingar när du har benet i högläge skall du kontakta ortopedmottagningen för en kontroll, telefon 0322 – 22 64 00.

### Första återbesöket, cirka 2 veckor efter skadan/operationen:

Du avgipsas och eventuella stygn tas bort på ortopedmottagningen. Du kommer därefter att träffa en fysioterapeut/sjukgymnast på rehabmottagningen Alingsås Lasarett. De provar ut en passande ortos samt ger dig träningsinstruktioner.

Ortosen 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. Luftkuddarna pumpas upp till en bekväm trycknivå. Med fysioterapeuten tränar du gångteknik. Du får belasta fullt när du går. För att det inte ska bli någon obehaglig töjning från senan ska du fortsätta att använda två kryckor. Ortosen ska bäras dygnet runt, även när du duschar, då med ortosen inplastad. Ta av ortosen 3–5 ggr per dag och utför övningarna enligt Hälseneprogram 1, som du och sjukgymnasten/fysioterapeuten går igenom vid första besöket.

### Råd under ortosperioden (vecka 3–8 efter skadan/operationen):

Ortosen ska tas av för luftning, tvätt av foten samt stillsam rörelseträning dagligen. Tvätta foten försiktigt med tvättlapp och byt strumpa. Känn på vaden och hälsenan. Det är normalt att området runt hälsenan är något varmare än det andra benet på grund av läkningsprocessen. Kontrollera att det inte successivt blir varmare, rödare eller mer svullet. Det kan vara tecken på överbelastning. Ha alltid ortosen på när du belastar foten. De första två veckorna används ortosen dygnet runt. Efter 4 veckor är det tillåtet att ta av ortosen nattetid. **Ortosen måste sättas på om du går upp på natten!**

**Var god vänd sida.**

Efter fyra veckor får du också duscha utan ortos, men enbart om du sitter ner eller har möjlighet att stå stadigt, utan risk att oavsiktligt stöda på det skadade benet.

Du planerar tillsammans med fysioterapeuten för skor som är lämpliga att använda efter att behandlingen med ortos är avslutad. Skorna ska gärna ha 1,5 cm till 2 cm skillnad mellan framfot och häl.

**Fyra veckor** efter skadan/operationen kommer du på återbesök till fysioterapeuten. 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 att göra övningarna enligt Hälseneprogram 1. Du kan nu cykla på träningscykel inomhus, med ortosen på!

**Sex veckor** efter skadan/operationen tar du själv bort den andra kilen eller så har du kommit överens med sjukgymnasten/fysioterapeuten om ett återbesök. Du får gå utan kryckor både utomhus och inomhus om det sker utan obehag från hälsenan. Fortsätt att göra övningarna enligt Hälseneprogram 1.

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

### **Åtta veckor efter skadan:**

Återbesök hos fysioterapeut. Du blir nu av med ortosen så det är viktigt att du har med dig dina skor. 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, även inomhus, minst fyra veckor och därefter utifrån bedömning av hur hälsenan mår.

Du får ett nytt hemträningsprogram, Hälseneprogram 2. Hälsenan är ännu inte stark nog att tåla kraftig töjning när foten böjs uppåt. Var extra försiktig vid gång i trappor, över trottoarkanter och på ojämnt underlag. Bilkörning är tillåten när du känner att du litar på din fot och har tillräcklig kraft. Träna på en säker plats, börja försiktigt. Cykling utomhus kan prövas efter 12 veckor om det är på säkert underlag. Undvik att trampa för kraftigt och var försiktig i uppförbackar.

### **Idrottsåtergång**

Rehabiliteringstiden beräknas till 6–12 månader och varierar individuellt. Att komma tillbaka till idrott med hög belastning tar lång tid, ofta 9–12 månader. Du kan börja träna idrottsspecifika moment, om allt fungerar väl, efter 4–6 månader. Det tar minst ett år innan hälsenan återfått hållfasthet.

### **Sjukskrivning**

Sjukskrivningsperioden varierar beroende på vilket arbete man har, från några veckor till ett flertal månader vid tungt fysiskt arbete.

## Kontakt

Har du några **akuta** frågor och behöver komma i kontakt med oss **inom ett dygn** efter operationen kontakta den postoperativa avdelningen på telefonnummer 0322-22 60 36. Om det gått längre tid än ett dygn är du välkommen att höra av dig till Ortopedmottagningen 0322-22 64 00, (Ring gärna tidigt på morgon, från kl 7 för att få en tid), din vårdcentral eller 1177 kväll/natt/helg.

**Återhämtning och sårhäkning går bättre om man kan börja röra på sig så snart som möjligt efter operationen. Det är därför viktigt att du förebygger svår smärta genom att ta de ordinerade smärtstillande tabletterna de första dagarna efter operationen.**

### De läkemedel som är förkryssade kan användas:

- Tablett **Paracetamol 500 mg (ex Alvedon, Panodil)** Nästa gång klockan \_\_\_\_\_  
Tag 2 st 4 gånger/dygn var 6:e timma
- Tablett **OxyContin \_\_\_\_\_ mg** Tag 1 tablett i kväll vid läggdags och 1 i morgon bitti. (Långverkande morfin som tas var 12:e timma, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Oxycodone 5 mg / Kapsel OxyNorm 5 mg** **Vid behov.** Max 1 tablett var 6:e timma. (Snabbverkande morfin, OBS starkt vanebildande!)
- Tablett **Postafen 25 mg** vid illamående, tas vid behov. (Receptfritt)
- Injektion **Innohep 4500 E** subcutant under \_\_\_\_\_ dagar. Nästa gång klockan \_\_\_\_\_ (blodproppsförebyggande) Tas 1 gång per dygn på kvällen vid samma tidpunkt.
- Pulver **Movicol** förebyggande mot förstoppning. (Receptfritt)
- \_\_\_\_\_

Du har även **E Recept** att hämta på Apoteket Ja      Nej

Återbesök/ telefontid till läkare om \_\_\_veckor/månader. Kallelse per post Ja                      Nej

Fysioterapeut/Sjukgymnast: Tag själv kontakt       Remiss skickad

Annat:

---

---