

Informasjon til deg som har skadet achillessenen

Gjelder for: []
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 19.08.2022

Informasjon til deg som har achillessene-skade

Forløp

Uke 0-2: Gips med foten i spissfotstilling. Gå med krykker uten å sette foten ned. Du kan hvile forfoten på gulvet i stående. Sitt med benet høyt for å redusere hevelse.

Etter 2 uker: Ortose med tre kiler, skal være på både dag og natt. Tas av ved dusjing og når du gjør øvelser.

Etter 4 uker: Ortose med to kiler. Du kan sove uten ortosen, ellers skal den være på.

Etter 6 uker: Ortose med en kile.

Etter 7 uker: Ortose uten kiler.

Etter 8 uker: Kontroll hos fysioterapeut før ortosen avvikles.

Etter 2 uker

Sting og gips fjernes ved ortopedisk poliklinikk. Samme dag skal du til fysio- og ergoterapiavdelingen ved SiV hvor du vil få tilpasset en ortose med 3 kiler for å unngå strekk på achillessenen.

Senen gror bedre med belastning så du kan belaste foten fullt **med ortosen på**. Du bør bruke krykker i starten for gradvis tilvenning.

Øvelser – 20 repetisjoner x 3 daglig:

1. Press forfoten ned i skinnen for å stramme leggmuskulatur
2. Uten ortose: Sitt på en stol med bøyde knær, med tærne pekende ned mot gulvet beveg foten fra side til side. Bevegelsen skal skje rundt ankelen, ikke i hele benet.

3. Du kan sykle 10-20 min på ergometersykkel uten belastning med ortosen på.

Etter 4 uker

En kile fjernes. Du har nå to igjen som du skal gå med i 14 dager. Du kan ta ortosen av om natten.

Det kan være lurt å bruke krykker hvis det strekker i senen de første dagene etter fjerning av kile.

Øvelser:

Fortsett med øvelse 1, 2 og 3.

4. Sitt på en stol med føttene i bakken litt foran deg. Løft hælene fra bakken, presset skal ligge på forfoten. Pass på at du bruker leggmuskulaturen og ikke løfter hele benet med hoftemuskulaturen.

Etter 6 uker

Andre kile fjernes. Du har nå en kile igjen som du skal gå med i 1 uke.

Øvelser:

Fortsett med øvelse 1, 2 og 4.

5. Du kan nå sykle 5- 10 minutter uten ortose med pedalen under hælen for å unngå strekk på senen. Vær obs på smerter og hevelse som er tegn på at du bør ta en pause.
6. Stå med oppbygging under hælen (ca 2 cm) på skadet side. Flytt friskt ben ett skritt frem – bak - til siden. Dette er for å bli vant til å ta vekt på foten, ikke balansetrening. Støtt deg på kjøkkenbenk eller lignende hvis du føler seg ustø. Når du mestrer dette kan du stå med oppbygging under skadet ben og trene på å pendle med friskt ben. Ca 10-15 repetisjoner.

Etter 7 uker

Siste kile fjernes. Du skal nå bruke ortosen uten kiler i en uke til. Det kan nå være lurt å ta kontakt med fysioterapeut på institutt for videre opptrening når ortosen avvikles neste uke.

Fortsett med øvelser som før.

Etter 8 uker

Ta med krykker, sko og korkhæl til fysioterapeuten.

Vanligvis avvikles ortosen. Du bør ha sko med godt oppbygget hel. Bruk korkhæl i begge skoene i 2-4 uker etter avviklet ortose. Det anbefales å bruke krykker den første tiden frem til du kan gå uten å halte.

Videre opptrening hos fysioterapeut på institutt slik at du får veiledning til progresjon i øvelser, funksjon og belastning.

Øvelser

1. Gangtrening med fokus på normalisering av gangmønster
2. I stående - Tipp opp og ned annenhver fot tå/hel. Du skal legge mest vekt på det benet som står i bakken, ikke det du løfter.
3. Tåhev med gradvis økende belastning på skadet side
4. Gå opp og ned på en step/trappetrinn. Skadet ben først.
5. Stå sidelengs med vondt ben på step/trappetrinn. Slipp deg ned til friskt ben berører gulvet.
6. Stå med ryggen mot en vegg, sett føttene ca 40 cm fra veggen. Skli ned i knebøy og skyv deg opp igjen.
7. Tren på å stå gradvis lengre perioder på ett ben på skadet side.

Etter 3 måneder

Gradvis øke belastning på øvelsene.

Når du mestrer rask gange i 30 min uten halting eller smerter kan du starte med rolig kontrollert jogging.

Ingen løpstrening før ettbens tåhev på skadet side er mulig. Dette bør ikke forsøkes før 3 mnd etter skade.

Etter 5-6 måneder

Etter avtale med fysioterapeut kan du gradvis begynne med mer idrettsspesifikk trening som sprint, hopp, eksplosive øvelser og hurtige vendinger.

Ta kontakt med oss dersom du har spørsmål.

Vennlig hilsen
Fysioterapi- og rehabiliteringsavdelingen
33 34 25 00