



Patientinformation

Achillessenesprængning - Walker



Achillessenesprængning kan behandles enten ved operation eller ved bandagering. Vi finder behandlingsresultaterne ved bandagering mindst lige så gode som ved operation. Derfor bruges denne behandling på Regionshospitalet Horsens. Herved undgås også risici i forbindelse med operation.

Behandling

Fra 0 – 3. uge:

Du får anlagt en X-lite bandage (letvægtsgips) på benet fra tåspids til knæ med fodleddet strakt. Der udleveres krykker og du må ikke støtte på foden.

Det vil være en god ide i denne periode at ligge med benet opad, idet benet har tendens til at hæve. Du medgives tid i ambulatoriet til bandagefjernelse og anlæggelse af ny "skistøvlelignende bandage" – Walker.

Fra 4. - 8. uge:

Når letvægtsgipsen er fjernet, får du anlagt en Walker, hvor der bliver ilagt 3 kiler. Kilerne fjernes gradvist efter følgende skema:

Bandagering:

| | |
|-----------|--------------------|
| 0.-3. uge | x-lite bandage |
| 4.-5. uge | Walker med 3 kiler |
| 6.-7. uge | Walker med 2 kiler |
| 8. uge | Walker med 1 kile |

Det er altid den nederste kile du skal fjerne. Bandagen skal anvendes døgnet rundt, og du må støtte på foden til smertegrænsen. Vi anbefaler, du bruger hælførhøjelse under den raske fod, for at udligne højdeforskellen, du kan evt. allerede nu få lavet hælførhøjelse under et par sko til senere brug, (se nedenfor). Du medgives en tid til fjernelse af Walkeren efter 8. uge.

Fra 8. – 16. uge:

Walkeren fjernes, og herefter skal du i ca. 2 måneder bruge hælførhøjelse. Denne skal du selv få lavet ved skomager eller hælebar, alternativt kan et hælindlæg anvendes. OBS! Der skal være 2 cm forskel mellem forfod og hæl. Der skal anvendes hælførhøjelse under begge ben, for at undgå skæv gang. Hælførhøjelsen aflaster Achillessenen.

Fysioterapi

Du får tilbud om genoptræning i vores fysioterapi, hvor du vil blive indkaldt til en engangsinstruktion. Du får en genoptræningsvejledning udleveret, så du kan forberede dig på besøget i fysioterapien.

Vi anbefaler, at du svømmer eller cykler som træning, da dette ikke belaster Achillessenen så hårdt! Ved trappegang (nedad), stik forfoden ud over trinnet på den fod, du skal aflaste, herved mindskes trækket i senen. Hvis det strammer i senen skal du stoppe omgående!



Patientinformation

Achillessenesprængning - Rebound Air Walker

Tidspunktet for at starte arbejde og evt. sport afpasses individuelt afhængig af arbejde og sportsgren. Efter 4 måneder må du så småt begynde at løbe på et jævnt underlag. Achillessenen kan ikke forventes at kunne klare kraftig belastning før der er gået 1 år. Eksempler: fodbold, afsæt til spring og lignende. Opstår der problemer efter behandlingsforløbet, skal du rette henvendelse til egen læge.

Forberedelse af Walker

Velcrobåndene åbnes, fronten fjernes og polsteret tages ud.

Sådan tages Walker på: Sål og polster lægges ind i skinne og polster åbnes. Du skal sidde på en stol og anbringe benet i bandagen.

Sæt hælen så langt tilbage i bandagen, som muligt og glat polstret ud, så der ikke er nogen folder. Fold først polstret rundt om foden og dernæst om benet.

Sæt frontstykket på plads. Fastgør velcrostropperne, begynd ved foden og fortsæt opad.

Stropperne bør sidde tæt til, før luftpuderne pumpes op, så skinnen ikke kommer til at fylde for meget. Ikke alle Walker bandager har luftpuder

