

Patientinformation till dig med hälseneruptur

Hälsenan är en stark sena som förbinder vadmuskulaturen med hälbenet. En intakt sena gör det möjligt att stå på tå och behövs för att man ska kunna gå normalt, springa och hoppa. En hälseneruptur innebär att hälsenan har brustit/gått av.

Det vanligaste är att detta behandlas med gips och sedan en ortos i totalt åtta veckor. Ortosen skyddar din sena och tillåter viss rörlighet för att skapa förutsättningar för läkning. I vissa fall behövs en operation. Den totala rehabiliteringstiden är 6-12 månader. Det finns en ökad risk för en ny bristning av samma hälsena under de första 5 månaderna efter skadan. Det är viktigt att du under hela rehabiliteringsperioden följer sjukgymnastens/fysioterapeutens instruktioner noggrant. Idrott eller andra aktiviteter där hälsenan utsätts för stora belastningar (fotboll, innebandy, skidåkning, dans, racketsporter etc.) är inte tillåtet förrän senan och muskulaturen anses starka nog att klara den påfrestningen.

Efter skadan

De första två veckorna efter skadan har du en gipsstövel så att foten har en spetsfotställning och hälsenan avlastas. Under dessa 2 veckor ska du inte belasta på foten men du får sätta ner den i marken när du står stilla. Du hoppar på det friska benet med två kryckkäppar. Under de första två veckorna tränar du dagligen enligt programmet "Underbensgips (0-2 veckor)" för att bibehålla mesta möjliga muskulatur, främja läkningen och undvika blodpropp i benet. När du duschar måste du sitta ner och ha det gipsade underbenet inplastat, det går att använda en plastpåse eller en vattentät plaststrumpa från apoteket.

Två veckor

Efter **två veckor** får du komma till ortopedmottagningen för att träffa en läkare och ta bort gipset. Du får då en ortos med två hälkilar i och information om hur du ska använda ortosen. Du ska använda ortosen dygnet runt i sex veckors tid, även under natten. I samband med detta besök kommer du att träffa en sjukgymnast/fysioterapeut som ger dig tydliga träningsinstruktioner. Du ska ta ut foten ur ortosen 3-4 gånger varje dag för luftning och vid varje tillfälle ska du träna din fot enligt ett program som du får med dig från sjukhuset.

När du ska duscha; sitt på en pall, ta sedan av ortosen. Efter dusch, ta på ortosen igen innan du reser dig upp. Du får inte lägga någon tyngd på foten när du inte har ortosen på. Med ortos på får du sätta ner foten och belasta på benet, så länge du inte känner något obehag från senan. För att undvika detta ska du använda två kryckkäppar som stöd. Märker du att underbenet svullnar upp mer efter belastning har du belastat för mycket.

Fyra veckor

Efter **fyra veckor** tar du bort den undre hälkilen ur ortosen. Du fortsätter träna dagligen enligt ditt program. Använd två kryckkäppar utomhus. Du kan nu börja avveckla kryckkäpparna inomhus, så länge du kan belasta på foten med god balans och utan obehag från

senan/underbenet eller ökad svullnad. Du kan börja med att använda endast en kryckkäpp, på motsatt sida från den skadade hälsenan.

Sex veckor

Efter **sex veckor** tar du bort den sista hälkilen ur ortosen. Du fortsätter träna dagligen enligt ditt program. Du kan nu börja avveckla kryckkäpparna även utomhus, så länge du kan belasta på foten med god balans och utan obehag från senan eller ökad svullnad. Du kan även nu börja med att använda endast en kryckkäpp.

Åtta veckor

Efter ungefär **8 veckor** får du komma till ortopedmottagningen och då tas ortosen bort. **Efter det ska du använda dina vanliga skor med hälkilar i fram till 16 veckor efter skadan.** Kom ihåg att ta med dig ett par stadiga skor till det besöket. Du ska använda skor såväl inomhus som utomhus så länge du använder hälkilarna, **du ska alltså inte gå barfota förrän 16 veckor efter skadan.** Efter att du tagit av ortosen ska du använda två kryckkäppar som avlastning **1-2 veckor** så att hälsenan får vänja sig vid belastning. Även under de veckorna kan det vara bra att sitta ner i duschen. Du kommer vid det här besöket få med dig en kompressionsstrumpa som du ska använda dagtid fram till **vecka 12**, den används för att minska svullnad och förbättra senans läkningsförmåga.

Efter **8-9 veckor** har du ditt första besök hos sjukgymnast/fysioterapeut på distriktsrehabiliteringen där du bor. Du kommer få ett nytt träningsprogram där fokus ligger på att bygga upp styrka i muskler och sena men även på balans och att hitta tillbaka till ett normalt gångmönster. Du kommer sedan ha regelbunden kontakt med sjukgymnasten/fysioterapeuten för vidare träningsinstruktioner.

Hälsenan är ännu inte stark nog för att klara stora belastningar när foten böjs uppåt, därför ska du i det här skedet vara försiktig när du går på ojämnt underlag, i trappor och över trottoarkanter. Nedför innebär störst risk, gå ner med det skadade benet först.

Tolv veckor

Efter **10-12** veckor kan du testa att köra bil. Efter **12** veckor kan du börja cykla utomhus, om det är på ett plant och säkert underlag. Placera pedalen under hälen för att undvika förlängning av senan.

Du kommer inte att kunna återgå till ordinarie idrott eller explosiva rörelser förrän efter minst **5-6 månader**. Det tar **minst ett år** innan senan återfått full hållfasthet. Att komma tillbaka till idrott med hög belastning tar oftast **9-12 månader**. Om du har ett tungt arbete behöver du i samråd med din arbetsgivare anpassa dina arbetsuppgifter till lättare arbete alternativt kan du behöva vara sjukskriven i några månader.

Sexton veckor

Efter **sexton veckor** kan du börja gå barfota inomhus och utomhus och du ska då även ta bort hälkilarna från dina skor. Utvärdering efter rehabilitering görs av sjukgymnast/fysioterapeut på din distriktsrehabilitering.