

## Rehabilitering etter akillesseneruptur

Du har no fått avvikle walker-ortosen. Dei første vekene etter avviklinga av ortosen er du spesielt utsett for at den ryker på nytt. Det er derfor viktig at du ikkje forhastar deg i denne fasen, men går stega i opptreninga gradvis. Det anbefales trening med fysioterapeut for å sikre rett progresjon i treninga.

**Ver oppmerksom på at akillessenen ikkje skal tøyast.**

### **Etter 8 veke:**

Det anbefales å bruke gode joggesko, med stiv hælkappe og gjerne litt høgde på hælen. Vidare kan det vere gunstig å fortsette med krykker til gangmønsteret er normalisert.

I den første fasen bør du jobbe med:

- Gangteknikk og normalisering av gangmønster, trene med og uten krykker
- Tobeins tåhev
- Ettbeins balanse med oppbygg under hæl, gradvis redusere oppbygget
- Sykling med gradvis aukande belastning



### **Fra 12 veke:**

Frå veke 12 kan ein auke belastninga, men treninga må legges opp etter noverande funksjonsnivå og mål for rehabiliteringa.

Eksempler på øvelsar kan vere:

- Forsøke tåhev på eit ben
- Tåhev i beinpressapparat
- Ståande tåhev med vekter
- Gå opp og ned trappa på tå, med halve foten på trappetrinnet



### **Fra 18 uke**

Når du mestrar rask gange uten halting kan du gradvis starte med rolig jogging.

Vidare progresjon i øvelsar kan vere:

- Gå på tå
- Raske tåhev, fleire gongar etter kvarandre
- To-beins hopp på tå



### **De første 6 mnd skal du unngå hopp, løp, ta sats og hurtige vendingar.**

Etter 6 mnd kan du jobbe idrettsspesifikt om du skal tilbake til idrett.

Eksempler på øvelsar:

- Jogging
- Spentøvelsar
- Maksimal styrketrening
- Tåhev med strakt og med bøygd kne
- Tilbake til idrett? Dette blir avgjort ut ifra funksjon og type idrett, saman med din fysioterapeut.

