

Det er viktig med generell fysisk aktivitet i den første rehabiliteringsfasen med ortose. Ta likevel ofte pauser og hvil med foten høgt for å unngå hevelse.

Dersom du opplever auka smerter, uttalt auka hevelse eller gnag må du ta kontakt med avdelingen.

Kontakt:

Ortopedisk poliklinikk
Telefon: 55 97 28 37

Etter 8 veker kan det vere hensiktsmessig å få veileda opptrening av fysioterapeut. Ta gjerne kontakt med lokal fysioterapeut tidlig i forløpet for å avtale time. Det kan vere ventetid hos nokre institutt.

Behandling av akillesseneruptur



Leggmuskulaturen samles i akillessenen, som festar på hælbeinet. Dette er kroppen sin tjukkaste og sterkaste sene. Senen kan ryke. Dette skjer ofte i forbindelse med sport eller anna aktivitet som krev hurtig og kraftig bruk av leggmuskulaturen, f.eks hopp. Det er viktig med god behandling av skaden for å få tilfredsstillande funksjon i senen igjen.

Walkerortose

Etter 2 vekers gipsbehandling, byttes det til Walkerortose. Denne skal brukast frå to veker etter skaden med tre kiler for å avlaste sena. Du skal belaste til smertegrensa og bruke krykker for å unngå halting.

Brukstid: Du skal bruke ortose i 6 veker etter skaden.

Plan for ortosebruk

Veke 3-4 = 3 kiler: Du skal ha på deg ortosen heile tida, både dag og natt.

Etter 4 veker = 2 kiler: Kontroll hos fysioterapeut for fjerning av den første kilen. Du kan no sove utan ortosen på. Ortosen skal ellers vere på når du er oppe.

Etter 6 veker = 1 kile: Du fjernar sjølv 1 kile, slik at du kun har 1 igjen.

Etter 7 veker = 0 kiler: Du fjernar den siste kilen sjølv. I veke 8 møter du til kontroll hos lege og fysioterapeut for avvikling av ortosen.

- Det er ALLTID den nederste kilen som skal fjernast.

Bruk av ortosen

Når du tar på ortosen, er det viktig å passe på:

- At du kjem langt nok bak med hælen i ortosen
- At du strammar godt til med reimane. Det er viktig at du ikkje glir inne i ortosen.
- At du under heile perioden har ortosen PÅ når du står oppreist.

Dusjing:

Etter 4 veker kan du dusje utan ortose. Ta av deg ortosen når du sit på ein stol eller krakk, dusj og tørk deretter foten godt. Ta så ortosen på igjen før du reiser deg.

Hygiene:

Det kan vere lurt å ta på ein tynn strømpe/lang sokk som du kan ha på inne i ortose, for hygienens si skuld.

Det er viktig at du aldri tøyer på sena!

Øvelsar

Etter 4 veker:

- Press-øvelsar inne i ortosen. Press forfoten nedover mot sålen.
- Lette bevegelighetsøvelsar for ankelleddet, uten ortosen på. Sit på ein stol med bøy i kneet. Bøy og strekk forsiktig i ankelleddet, uten at du pressar deg. Du skal ikkje oppleve smerte. Ta på igjen ortosen før du reiser deg opp.
- Sykle korte økter (10-20 min) på ergometersykkel med ortosen på.



Etter 6 veker:

- Sittande tåhev (Presset skal vere på forfoten, og ikkje kun på tærne).
- Sykle på ergometersykkel med ortosen på.
- Fortsette med ankeløvelsar sittande med bøy i kneet



