



## Patientinformation till Dig med icke-opererad hälseneruptur

Du har drabbats av en bristning/ruptur i hälsenan. Den läker ihop utan operation förutsatt att den inte tänjs ut. Foten och hälsenan måste därför fixeras i 8 veckor i en s.k. ortos. Du får gå och belasta fullt på foten med ortosen på.

Att tänka på:

- Ortosen ska alltid vara på när Du är uppe och går, står eller belastar foten. Den ska användas dygnet runt.
- Rör regelbundet på tårna i ortosen och ha foten i högläge för att minska svullnad och risk för blodpropp.
- Ta av ortosen flera gånger dagligen för att lufta/tvätta foten.
- Använd alltid en strumpa på foten under ortosen.
- När ortosen är avtagen får Du inte belasta eller böja foten uppåt så att hälsenan sträcks, detta kan medföra att hälsenan inte läker.

På akutmottagningen får Du ortosen "Aircast Walker". I denna ligger tre kilar under sulan för att foten ska stå i lätt spetsfotställning. Kilarna avvecklas enligt schemat nedan. Efter avslutad ortosbehandling ska Du under ca fyra veckor använda hälkilar på ca 1–2 cm i dina vanliga skor.

**Ring** sjukgymnasterna/fysioterapeuterna på Ortopedmottagningen första vardagen efter ditt akutbesök: 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08:00-09:00) för att boka tvåveckorsbesöket alterantivt: [www.ds.se](http://www.ds.se), gå till "Våra vårdavdelningar och mottagningar" sedan "Fysioterapi" sedan "Kontakta mig"

**Ring** AktivOrtopedteknik för att prova ut hälkilar till dina vanliga skor: 08 – 624 95 50 (växeln).

**Efter 2 veckor:** Återbesök till sjukgymnasterna/fysioterapeuterna för att ta bort den understa kilen och starta obelastad rörelseträning i fotleden.

**Efter 4 veckor:** Återbesök till läkare för klinisk bedömning av hälsenan och borttagande av andra kilen.

**Efter 6 veckor:** Återbesök till sjukgymnasterna/fysioterapeuterna för att ta bort sista kilen och starta med sittande tåhävningar.

**Efter 8 veckor:** Återbesök till läkare för att avsluta ortosbehandlingen. Byte till klackförhöjda skor under fyra veckor. Efter läkarbesöket träffar du sjukgymnasterna/fysioterapeuterna på drop-in för start av mer aktiv rehabträning.

**4 månader** efter avslutad ortosbehandling får Du vanligtvis träna fullt. För det framtida resultatet är det viktigt att Du rehabtränar regelbundet, det tar lång tid att återfå styrka och funktion. Vi rekommenderar att Du kontaktar sjukgymnast/fysioterapeut i primärvården för att få hjälp med den fortsatta rehabiliteringen.