



Patientinformation till Dig med opererad hälseneruptur

Du har opererats pga. en ruptur i hälsenan. Efter operationen måste foten fixeras i en s.k. ortos. Du får gå och belasta fullt på foten med ortosen på.

- Ortosen ska alltid vara på när Du är uppe och går, står eller belastar foten. De första två veckorna ska den användas dygnet runt.
- Rör regelbundet på tårna i ortosen och ha foten i högläge för att minska svullnad och risken 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.

I ortosen ”Aircast Walker” har Du tre kilar under sulan för att foten ska stå i lätt spetsfotställning. Kilarna avvecklas enligt schemat nedan. Efter avslutad ortosbehandling ska Du under ca två veckor använda hälkilar på ca 1–2 cm i dina vanliga skor. Kilarna provas ut hos Aktiv Ortopedteknik och Du ringer själv och bokar tid.

Efter 2 veckor: Återbesök till läkare för suturtagning och klinisk kontroll. Därefter på drop-in till sjukgymnasterna/fysioterapeuterna för start av obelastad rörelseträning i fotleden samt borttagande av den understa kilen.

Efter 4 veckor: Du tar bort den andra kilen själv (den understa).

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

Efter 8 veckor: Återbesök till läkare för att avsluta ortosbehandlingen. Byte till Dina klackförhöjda skor under ca två veckor. Därefter på drop-in till sjukgymnasterna/fysioterapeuterna för start av mer aktiv rehabträning. Full belastning är tillåten, använd kryckkäppar vid behov.

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.

Två-tre månader efter avslutad ortosbehandling får Du påbörja löpträning.

Fyra månader efter avslutad ortosbehandling får Du träna fullt.

Sjukgymnasterna/Fysioterapeuterna på Ortopedmottagningen:

Telefon 08 – 123 551 52 (vardagar kl. 08:00-09:00) alternativt: www.ds.se, gå till ”Våra vårdavdelningar och mottagningar” sedan ”Fysioterapi” sedan ”Kontakta mig”

Aktiv Ortopedteknik: Telefon 08 – 624 95 50 (växeln)