

# Overrevet akillessene

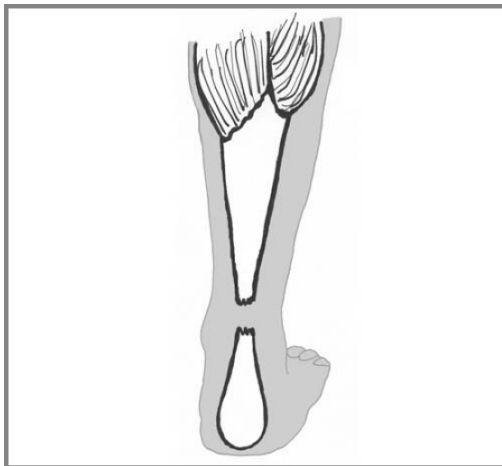
## Behandling uden operation

### Overrevet akillessene

Akillessenen er kroppens største og kraftigste sene, som forbinder lægmuskulaturen med hælbenet.

Risikoen for at rive akillessenen over stiger med alderen, da senerne bliver stivere og blodforsyningen til senerne falder.

Det kritiske sted for overrivning sidder cirka fem centimeter fra hælknoglen, hvor blodtilførslen er dårligst.



En overreven akillessene ses hyppigst i forbindelse med sport, især sport med hurtige afsæt og hop, som for eksempel badminton.

Når senen rives over, mærker man ofte et smertefuldt smæld i underbenet, og bagefter kan man ikke gå normalt og ikke stå på tæer.

Området omkring overrivningen hæver og bliver ømt.

### Behandling

Sammenvoksning:

Senen får ro til selv at gro sammen. Der lægges en bandage, som aflaster og beskytter senen i 8 uger.

Operation:

Senen sys sammen, og beskyttes derefter af bandage i 6 uger.

Lægen vurderer i hvert enkelt tilfælde, hvilken behandling, der er bedst. I dit tilfælde har lægen anbefalet, at den bedste behandling er at senen får ro til at gro sammen af sig selv.

På skadestuen får du lagt en støvlebandage. Inden i støvlebandagen er hæløkiler, som sikrer, at foden bliver i den korrekte stilling.

Du får udleveret krykkestokke og må støtte på benet, men støvlen må **ikke** tages af. Du skal altså have støvlen på **hele** tiden, også når du sover.

### Efter 2 uger

Du skal til kontrol i skadeambulatoriet. Tiden fremgår af skadesedlen.

I ambulatoriet fjernes 1. kile fra støvlen, og du bliver instrueret i selv at fjerne hæløkilerne, efterhånden som senen heler.

**Du må KUN støtte på benet, når du har støvlen på.**

#### **Efter uge 4**

Du fjerner selv kile nr. 2. En til to gange om dagen, må du tage støvlen af, så foden kan blive vasket.

Tør huden grundigt og brug en bomuldssok under bandagen, så du undgår hudproblemer (vaskekønehud og varmeknopper). Du må ikke støtte på foden imens.

Hvis du tager brusebad, skal det foregå siddende. Du må ikke rejse dig, før du igen har støvlen på. Hvis du ved et uheld kommer til at træde ned på foden, risikerer du at akillessenen brister igen.

#### **Efter uge 6**

Du fjerner selv den sidste kile.

#### **Uge 8**

Du skal til ambulankontrol, hvor det vurderes om støvlen kan fjernes.

#### **Mens du bruger støvlebandagen**

I den tid du bruger støvlebandagen anbefaler vi, at du har en tætsiddende sko på det raske ben med samme hælhøjde, så du undgår træthed i ryg og hofter. Brug eventuelt en hælekile. Det er vigtigt, at støvlebandagen sidder tæt til foden, men den må selvfølgelig ikke stramme. Velcrobåndene kan løsnes og strammes efter behov. Smerter og hævelse af fod og ankel i tiden efter er almindeligt. Vi anbefaler, at du bruger smertestillende håndkøbsmedicin. For at mindske hævelsen anbefaler vi, at du holder foden højt, både når du sidder og ligger.

#### **Når støvlebandagen er fjernet**

Efter støvlebandagen er fjernet, må du begynde at bruge foden normalt. Ofte vil foden hæve, og ankelleddet kan føles stift. Det er helt almindeligt og skyldes, at du ikke har kunnet bevæge leddet normalt, mens du har haft støvlebandagen på.

Det tager tid før sene, led og muskulatur igen får den styrke og bevægelighed, det havde før overrivningen. Du må derfor påregne en længere genoptræningsperiode. Ved sidste kontrol i ambulatoriet vil en fysioterapeut instruere dig i øvelser til genoptræning af styrke og bevægelighed – se øvelsesprogram nedenfor.

For at mindske risikoen for, at akillessenen brister igen, anbefaler vi, at du i ca. 3 måneder efter støvlebandagen er fjernet, anvender en sko med en let hælførhøjelse f.eks. en løbesko.

Vær forsigtig ved trappegang, specielt op ad trapper med vægten på forfoden, da det belaster akillessenen ekstra meget.

#### **Øvelsesprogram**

Smerter og hævelse afgør, hvor meget du kan træne. Lyt til den skadede fod. Det er vigtigt, at du dagligt masserer din fod og ankel. Lig og sid med foden højt, og vip med foden, når det er muligt. Sid aldrig helt stille med foden i længere tid ad gangen.

Til flere af øvelserne skal du bruge et balancebræt, som du kan købe i sportsforretninger.

#### **Bevægetræning uden belastning på foden**

- Cirkelbevægelser begge veje
- Sid evt. med foden på et balancebræt
- Sid med fødderne i gulvet, løft skiftevis hæl og tå

## Styrketræning

- Øvelser med træningselastik
- Sid med fødderne i gulvet og underarmene på lårene. Løft hælen op og ned
- Støt ved et bord, kom op på tæer på begge fødder med mest vægt på det raske ben. Læg derefter lige meget vægt på begge ben og kom langsomt ned på flad fod. Efterhånden kan øvelsen udføres alene på benet, du skal træne

## Balancetræning

Stå på det ben du skal træne med armene ned langs kroppen. Øvelsen kan også laves med lukkede øjne.

Lav øvelser på balancebrættet. På balancebrættet trænes balance, koordination og styrke.

## Sport

Du må:

- Svømme efter uge 8
- Cykle efter uge 8, men kun med foden midt på pedalen
- Løbetræne, når du kan stå på tæer alene på det skadede ben, og løbe uden at halte

Sport med hurtige afsæt og hop må du tidligst udøve 4-6 måneder efter støvlebandagen er fjernet og senen og muskulaturen er klar til det. Det vil sige ingen smerter, og muskel-fylden er som på den raske side.

## Et godt råd

Hvis du har en fritidsulykkesforsikring, bør du snarest muligt anmelde skaden til forsikrings-selskabet. Mange er fritidsulykkesforsikrede gennem deres fagforening.

## Kontakt

Du er velkommen til at ringe til os på:

**Telefon 39 77 37 65**

**Med venlig hilsen**

**Personalet**

**Skadestuen  
Telefon 39 77 37 65  
&  
Skadeambulatoriet  
Telefon 39 77 37 63**