

Patientinformation till dig med bristning i hälsenan

Hälsenan är människokroppens tjockaste och starkaste sena som förbinder vadmuskulaturen med hälbenet. En fungerande hälsena gör det möjligt att stå på tå och behövs för att kunna gå normalt, springa och hoppa. Din hälsena har brutit.



Behandling:

Det finns två behandlingsalternativ – operativ och icke operativ. Icke operativ behandling har möjligtvis ökad risk för reruptur medan operation medför risk för komplikationer som sårläkningsproblem, infektion och nervskada. Det är ingen skillnad i funktionellt resultat oavsett behandling 1 år efter skadan. Val av behandling sker i samråd med Dig som patient.

Första två veckorna används en gipsskena så att foten pekar nedåt. Därefter återbesök till ortopedmottagningen och byte sker till Walkerortos med tre hälkilar.

Ortos med hälkilar:

Används dygnet runt.

Får tas av vid dusch samt för luftning. Ta av/på ortosen när du sitter eller ligger så du har benet under kontroll. Utan ortos ska foten hållas i spetsläge/avslappnat läge.

Normalt är att området runt hälsenan är något varmare jämfört med andra benet pga läkningsprocessen. Ta för vana att kontrollera att hälsenan inte successivt blir varmare, röd och svullen. Kan vara tecken på överbelastning.

Vanligast är från början tre hälkilar för att hålla foten i spetsfot och därmed undvika töjning av skenan. Viktigt att dra åt kardborrebanden ordentligt. Ortosens luftkuddar pumpas upp till bekvämt men stöd-

jande tryck och foten hålls på plats. Släpp ut luften innan ortosen tas av.

Borttagande av hälkilar räknas från skade/operationsdatum.

- Vecka 4. Ta bort en hälkil, den som ligger nederst.
- Vecka 6. Ta bort ytterligare en hälkil, den som ligger nederst.

Den sista hälkilen tas bort vid återbesöket 8 veckor efter skadan/operationen.

Gång:

Det är viktigt att få till en bra gångteknik. Använd kryckkäppar både inne och utomhus fram till återbesöket 8 veckor efter skadan /operationen. Därefter fortsätter du använda kryckkäpparna om du haltar eller upplever obehag. Gå det du behöver i vardagen men promenera inte som träningsform. Många av de besvär man kan uppleva efter en hälseskada beror ofta på att man gått för mycket.

Återbesök:

Vid återbesök till ortopedmottagningen, ca 8 veckor efter skadedatum, ta med stadiga skor. Om allt ser bra ut vid återbesöket kan rehabiliteringen påbörjas och ortosen avvecklas.

Ta med dina kryckkäppar som behövs tills hälsenan vant sig vid de nya förutsättningarna.

Efter avslutad ortosbehandling använd korkkil i sko under fyra veckor, gå inte barfota. Korkkilen provas ut vid mottagningsbesöket. Det är viktigt att hälen bottnar ordentligt mot korkkilen i skon. Var extra försiktig när du går i trappa, vid trottoarkanter och i ojämn terräng med tanke på att hälsenan ännu inte är stark nog att tåla kraftig töjning när foten böjs uppåt. Vid trappgång gå med det skadade benet först.

Fortsatt rehabilitering:

Sker med hjälp av fysioterapeut på hemorten. För att återfå optimal och önskad funktion krävs lång rehabiliteringstid.

Det tar minst ett år innan hälsenan återfått full hållfasthet. Att komma tillbaka till idrott med hög belastning tar lång tid, ofta 9-12 månader.

Återgång till idrott först efter 6-9 månader.

Kontakt vid frågor:

Piteå äldals sjukhus ortopedmott 0911- 75542

Kväll och helg: Akutmottagningen 0911- 753 00

Sunderbysjukhus ortopedmott 0920-283991

Kväll och helg: Akutmottagningen 1177