

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 och det är viktigt att du inte belastar foten. Därefter återbesök till ortopedmottagningen och byte sker till ortos med tre hälkilar.

Ortos med hälkilar:

Kommande veckor behandlas din hälsena med ortos. Observera att ortosen ska användas dygnet runt!!

Får endast 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 och i avslappnat läge.

Viktigt att dra åt kardborrebanden hårt. Tryck på luftpumpen och blås upp luftblåsan tills du känner ett bekvämt men stödjande tryck och foten hålls på plats.

Vanligast är tre hälkilar. 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.
- Vecka 7: Ta bort den sista hälkilen. Fortsätt använda ortos utan kil fram till mottagningsbesöket.

Gång:

Det är viktigt att få till en bra gångteknik. Använd kryckkäppar så länge du haltar.

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.

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

Fortsatt rehabilitering:

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

Återgång till idrott först efter 6-9 månader.

Kontakt vid frågor:

Gällivare sjukhus dagkirurgisk enhet 0970-19113

Kväll och helg: Akutmottagningen 0970-192 00

Piteå älvåls sjukhus ortopedmott 0911- 75542

Kväll och helg: Akutmottagningen 0911- 753 00

Sunderbysjukhus ortopedmott 0920-283991

Kväll och helg: Akutmottagningen 1177