



Træningsprogram
for genoptræning efter
ruptur af achillessene

Dette træningsprogram indeholder øvelser til at behandle achillessenen efter overrivning (ruptur).

Årsagen til en delvis eller hel overrivning (ruptur) findes oftest i at senen er blevet kronisk overbelastet eller gennem en fysiologisk aldringsproces. Flere studier viser, at achillessenerupturer hyppigst sker under sportsaktivitet og oftest er lokaliseret i selve senen ca. 2-6 cm over hælknoglen.

Behandlingen består af to faser: opheling og genoptræning. Det er yderst vigtigt at ophelingen sker med Walker-støvle på, bortset fra når du vasker foden eller laver dynamisk øvelsesprogram (se side 3). Du skal regne med at du skal genoptræne i mindst 6 mdr. før foden fungerer optimalt igen.

Procedure

Følgende procedure gælder for både kirurgisk og konservativt (ikke kirurgisk) behandling af ruptur, med den forskel at Walker-støvlen fjernes allerede efter 6 uger ved kirurgisk behandling. De første 3-4 uger skal du bruge krykker.

1. Når diagnosen er stillet lægges en bandage med foden i spidsfod i 2 uger.
2. Efter 2 uger fjernes bandagen og du får en Walker-støvle på med 3 kiler. Du begynder på øvelsesprogrammet (se næste side). Du

må støtte let på foden – fx med 20 kg.

Bandagen må du tage af en gang dagligt til soignering af benet og i forbindelse med at du laver øvelser. Kiler skal du fjerne nedefra.

3. **4. uge:** Du skal selv fjerne 1 kile hjemme. Fuld støtte og krykker efter behov.
4. **6. uge:** Du skal selv fjerne endnu 1 kile hjemme. Du må tage Walker-støvlen af om natten.
5. **8. uge:** Ambulant kontrol af heling mm. Henvielse til fysioterapi. Du kan (formentlig) undvære Walker-støvlen
6. **16. uge:** Vanligvis ophør af fysioterapi og afsluttende kontrol i ambulatoriet hos speciallægen.

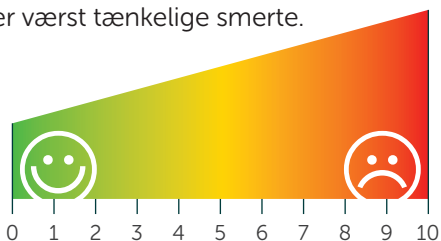
Behandlingsplanen er beskrevet individuelt i din journal.

Genoptræning

Formål med øvelserne er at:

- Reducere smerter
- Genoptræne muskelstyrken
- Øge bevægelighed og stabilitet omkring anklen
- Genvinde normal gangfunktion, inkl. trapper

Det må gerne spænde, stramme og gøre lidt ondt under øvelsen - ikke efter. Smerten kan opdeles i en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er værst tænkelige smerte.



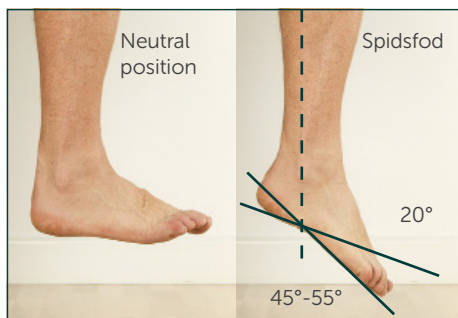
Der er fri træning inden for 1-3 og begrænset træning fra 3-5 under øvelserne. Er smerten større end 4-5 skal du træne på en anden måde. Du kan prøve at halvere antal eller belastning og på den måde se om du kan træne med mindre smerte.

Brug evt. is, ved behov.

Dynamisk øvelsesprogram (starter efter 2 uger)

Ved dynamisk program forstås at du mindst 5 gange dagligt skal tage foden ud af Walker støvlen og lade tyngden give nedadbøjning i ankelledet. Derefter bøjer du anklen aktivt opad. Dette gør du 5 gange dagligt i serier på ca. 25 gentagelser.

Den første uge må du kun lave små vippebevægelser i ankelledet, fra spidsfod til 20 grader (se billede øverst side 3).



Efter 1 uge må du bevæge fra spidsfod til neutral (0 grader).

Du skal ikke presse foden passivt op, idet du risikerer at udspænde achilles-senen for og dermed forhindre at senen heler ordentligt. I starten kan anklen være lidt stiv og achillessenen kan være lidt øm.

Du skal supplere træningen med at vippe op og ned med tæerne flere gange dagligt. Forsøg at krumme tæerne sammen og derefter sprede dem helt.

Øvelsesudvalg

Genoptræningen tiltager i sværhed og styrke, for at sikre at øvelserne ikke gør skade på din sene, som specielt i den første tid vil være svækket. Imens du bruger Walker-støvlen skal du lave det dynamiske program som er beskrevet ovenfor

Når Walker-støvlen er kommet af efter ca. 8 uger skal du træne 1-2 gange dagligt med øvelserne på de følgende sider.

Bevægelighed

Når foden har været i bandage i op til 8 uger, bliver den mindre bevægelig, end du er vant til. Øvelserne til bevægelighed fokuserer på at komme ud til yderstillinger, uden at overbelaste din achillessene.

De 3 følgende øvelser skal du lave flere gange dagligt ved fodens egen muskelkraft. Hver øvelse gentager du 30 gange.



Øvelse 1 – Eversion/inversion

Sid med strakt knæ og bøj foden indad og udad uden at bevæge knæet.



Øvelse 2 – Stræk

Plantar fleksion

Sid med knæet strakt og stræk anklen.



Øvelse 3 – Bøj

Dorsal fleksion

Sid med knæet strakt og bøj anklen op.

Muskel- og senetræning

Musklerne i det skadede ben vil være svækkede efter perioden med bandage og Walker-støvle. Øvelserne for muskel- og senetræning fokuserer på at du langsomt genvinder styrke i både muskulatur og senevæv. Det er vigtigt, at du kun langsomt øger belastningen i den enkelte øvelse og træner indenfor smertegrænsen som tidligere beskrevet.

Følgende øvelser skal du lave 1-2 gange dagligt.



Øvelse 1

Sid på gulvet. Vip foden op og ned med elastik under forfoden så elastikken strammes.

Øvelsen gør du sværere ved at stramme elastikken. Lav 30 gentagelser, 1-2 gange dagligt.





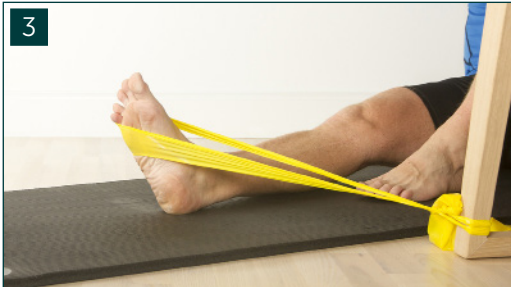
2

Øvelse 2

Sid på gulvet. Bind elastikken fast på noget fast, såsom bordben eller radiator.

Vip foden op og ned med elastik oven på forfoden.

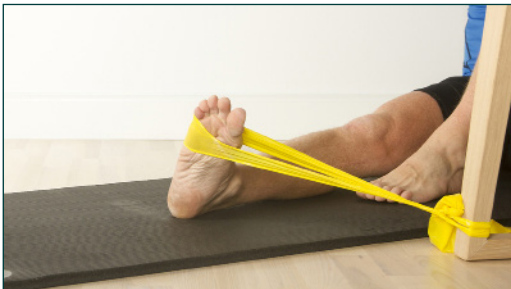
Øvelsen gør du sværere ved at stramme elastikken. Lav 30 gentagelser, 1-2 gange dagligt.



3

Øvelse 3

Som øvelse 2 men vip foden fra side til side med elastikken på ydersiden af foden (ved lilletå), uden at bevæge i knæet.





4

Øvelse 4

Som øvelse 2 men vip foden fra side til side med elastikken på indersiden af foden (ved storetå), uden at bevæge i knæet.



5

Øvelse 5 – Siddende hæløft

Sid på en stol og løft hælen ved at strække anklen.

Øvelsen gør du sværere ved at lægge ekstra pres på knæet med hænderne eller ved at lægge en vægt på knæet. Lav 3x15 gentagelser én gang dagligt.

(Obs. Kun med det skadede ben)



Øvelse 6 – Stående hælløft

Stå på gulvet og kom op på tæer. I starten vil du have behov for at lægge mest vægt på dit gode ben, samt at støtte dig til noget.

Øvelsen gør du gradvist sværere ved at lægge mere og mere vægt på træningsbenet – og til sidst kan du lave øvelsen på dette alene. Det er vigtigt at du træner indenfor smertegrænsen. Lav 3x15 gentagelser én gang dagligt.



Øvelse 7 – Balance

Stå på et ben og hold balancen, samtidig med at du støtter let til en stol eller lignende.

Efter et par uger kan du gøre øvelsen sværere ved at bøje let i knæet og slippe støtten. Lav øvelsen 3 x 30 sekunder to gange dagligt.

Aktivitet

Du må cykle på en kondicykel, så snart smerterne tillader det. Dine smerter bestemmer belastningen. Hvis du får ondt, så prøv at flytte pedalen tættere på hælen – på den måde aflaster du achillessenen.

4 uger efter at Walker støvlen er kommet af

Du kan nu begynde at gå 20 min. om dagen, men stadig lave ovenstående program. Prøv at gå så "normalt" som muligt, det vil sige:

- Gå med lige lange skridt
- Det skal lyde ens på begge fødder, når du går
- Støt lige lang tid på hvert ben imens du går (her kan du eventuelt bruge en metronom, som findes i App format til smart phone)

10 uger efter at Walker støvlen er kommet af

Du kan så småt begynde at løbe nu. Dette afhænger dog af smerter og løbeteknik. De samme huskeregler (som punkterne ovenfor) gælder for løb som for gang.

Gode råd

Regn med min. 6-9 mdr. træning


Tilpas træningen, så du ikke overbelaster senen

Gå så vidt muligt normalt

Brug is ved behov

Når Walker-støvlen er kommet af, så gå i fodtøj med høj/tyk hæl
i 4 uger

Når Walker-støvlen er kommet af, så brug støttestrømpe/
kompressionsstrømpe for at undgå hævelse



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Herning

Poulsgade 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket