

Rehabiliteringsplan vid opererad hälseneruptur

Vecka 0-2

Foten är gipsad i lätt spetsfotställning. Patienten får inte belasta benet, avlastar med kryckkäppar. Patienten informeras om intermittent högläge för att minska svullnad och undvika sårläkningsproblem.

Patienten får, *Träningsprogram efter opererad hälseneruptur*.

Hemträning

Hemträning dagligen:

- Isometriska submaximala plantar flexion (5x5 sek, 1 gång/h)
- Tårörelser (3x20 reps/h)

Efter 2 v

Ortos med två-tre kilkuddar (beroende på ortopedingenjörs bedömning, den andra kilkudden avvecklas i såfall efter en vecka). 1 cm ilägg till friska sidans sko. Får belasta med två kryckkäppar till smärtgräns. Tillåtet att ta av ortosen för luftning och tvätt av foten 10 min, tre gånger/dag, gärna med hjälp av anhörig när strumpan tas av/på. När ortosen tas av får ingen belastning tas på foten. Ortosen används dag- och nattetid 4 v. Hemträning som tidigare beskrivits.

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast i primärvård:

- Ergometercykling med ortosen på.
- Aktiv plantarflexion från "hålhöjden" det vill säga samma vinkel som kilkuddarna utgör, utförs utan ortos.
- Som ovan fast med motstånd av gult theraband (lätt motstånd).
- Sittande tåhäv, startposition som ovan.
- Gångträning och bålbalansövningar med ortosen utan kryckor.
- Knäböj (boll mot vägg) med ortosen på.
- Andra knä- och höftövningar där inte foten är involverad.

Efter 4 v

Ortos med en hälkudde. Hemträning enligt ovan (öka intensiteten).

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast:

- Aktiv rörelseträning från "hålhöjd" till full plantarflexion utan ortos.
- Pro- och supinationsövningar med theraband.
- Sittande tåhäv (lätt belastning, start från "hålhöjd").
- Andra knä- och höftövningar där inte foten är involverad.

Efter 5 v

Ortosen utan hälkudde.

Hemträning enligt ovan (öka intensiteten).

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast:

- Aktiv plantarflektion i dragapparat (ROM som tidigare).
- Pro- och supinationsövningar i dragapparat.
- Benpress.

Efter 6 v

Besök hos ortoped. Ortosen tas bort. Använd skor med 1 cm ilägg (bilateralt) i 4 v. Kompressionsstrumpor används för att förhindra svullnad. I träningen är det viktigt att övningarna görs sakta och försiktigt.

Hemträning

Aktiv rörelseträning i plantar- och dorsalflexion, pro- och supination med theraband, balansövningar, sittande härllyft, stående tåhävningar (50 % belastning eller mindre på skadade sidan) och gångträning.

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast:

- Tåhävningar på två ben.
- Aktiv plantarflektion i dragapparat (utgå från anatomiska grundställningen).
- Tåhävningar i benpress (utgå från anatomiska grundställningen).
- Knäböj.
- Trappa (gå sakta).

Efter 8 v

Använd skor med ilägg (bilateralt) till 10 v efter operation.

Kompressionsstrumpor används för att förhindra svullnad. I träningen är det viktigt att övningarna görs sakta och försiktigt.

Hemträning.

Träning enligt ovan samt promenad 20 min/dag.

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast:

- Som tidigare där intensiteten ökas.
- Tåhävningar på två ben.
- Dragapparat för träning av höft- och lårmuskulatur.
- Tåhävningar i benpress.
- Balansövningar (balansplatta – vikten på mitten av foten).

Efter 10 v

Excentriska tåhäv, vid behov avlastat vid ribbstol.

Efter 12 v

Använd vanliga skor efter 10 v, barfota efter 12 v. Kompressionsstrumpor används vid behov för att förhindra svullnad. I träningen är det viktigt att övningarna gradvis ökar belastningen efter patientens status.

Hemträning.

Gångträning 20 min/dag.

Besök hos fysioterapeut/sjukgymnast:

- Som tidigare där intensiteten ökas.

- Snabba sviktande tåhävningar (starta med två ben).
- Enbenta tåhävningar, vid behov avlastat vid ribbstol.
- Start av försiktig jogging på mjukmatta.
- Start av tvåbenshopp och öka successivt svårighetsgraden.

Efter 14 v

- Springa utomhus om patienten har bra teknik. Låt det gå 3 dygn mellan hopp- och löpaktiviteter.
- Gruppträning (liknande aerobics, anpassat för skada i nedre extremiteten).
- Återgång till idrott tidigast efter 16 v (icke kontakt idrott) och 20 v (kontakt idrott) detta efter utvärdering hos fysioterapeut/sjukgymnast (hoppförmåga, styrka och uthållighet).