

OPERATION AV AKILLESSENAN

Åtgärd

Under operationen frigörs sammanväxningarna runt akillessenan och/eller ärrvävnaden i akillessenan avlägsnas.

Smärtvård

Regelbunden smärtmedicinering håller smärtan under kontroll. Höjt läge och kalla omslag minskar smärtan och svullnaden. Använd kalla omslag 15-20 minuter flera gånger om dagen.

Sårvård

Sårkompresserna får avlägsnas efter 2 dygn och man får duscha. Klipsen eller stygnen får avlägsnas vid hälsocentralen eller arbetshälsovården, följande dag kan man bada bastu.

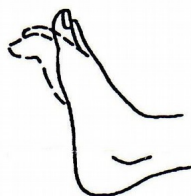
Fortsatt vård

Man kan delvis stöda på benet under tre veckor ifall läkaren inte ordinerat annorlunda. Läkaren kan ordinera användning av klackinlägg under fyra veckor. Den första veckan kan man använda kryckor, för att lindra smärtan och minska svullnaden. Kryckorna kan hämtas från närmaste hälsocentral.

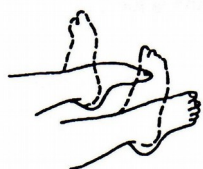
Fysioterapi

Gör övningarna lugnt flera gånger om dagen, för att återställa vristens rörlighet så snabbt som möjligt och för att förhindra sammanväxningar i operationsområdet.

Följande rörelser kan påbörjas nästa dag.

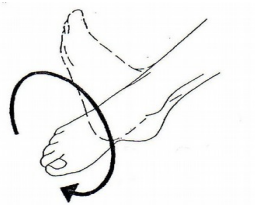


I ryggläge eller sittande.
Böj och sträck tårna ordentligt.
Upprepa 20 gånger.



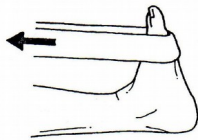
I ryggläge eller sittande.
Böj och sträck vristen, ifall knäna sträcks, känns sträckningen i vaden

Upprepa 10-20 gånger.



Sittande eller stående.
Gör rullande rörelser med vristen mot vardera sidan.
Upprepa 20 gånger.

Följande rörelser kan påbörjas efter stygn borttagningen.



Sitt med benet rakt. Sätt ett bälte eller ett band runt fotbladet.
Dra försiktigt i bandet och känn sträckningen i vaden. Håll sträckningen 20-30 sekunder.



I sittande ställning korsar benet, som skall tänjas över andra benet. Töj vristen genom att tänja fotbladet med handen. Håll tänjningen 20-30 sekunder. Upprepa 3-5 gånger.



I upprätt ställning, sätt benet som skall tänjas rakt bakåt, andra benet böjt framför.

Ta stöd från väggen. Böj kroppen framåt tills tänjningen känns i vaden. Håll tänjningen 20-30 sekunder och slappna av.

Upprepa 3-5 gånger.

Ifall det uppstår problem med tillfrisknandet eller med sår läkningen, ta kontakt med den egna hälsocentralen, arbetshälsovården, operationsavdelningen (06) 826 4637, kirurgiska avdelningen 7 (06) 826 4310, kirurgiska avdelningen 10 (06) 826 4310 eller med samjouren 116 117.



Ihminen keskiössä
Individen i centrum

POTILASOHJE | PATIENTFÖRESKRI