

Behandling af overrevet akillessene med støvle

Du har fået fjernet gipsen på dit ben og skal nu bruge en Camp-støvle med hæl-kile i 6 uger.

Støvlens indstillinger bliver ændret gradvist, så du går fra at have foden nedad (spidsfod) til at gå med helt flad fod. Det betyder, at vi gradvist fjerner kilerne i støvlen.

Planen for de 6 uger med støvle:

- 3 kiler i 2 uger.
- 2 kiler i 2 uge.
- 1 kile i 1 uge.
- Kun hæl-kilen i 1 uge.

Bevægelse og hvile

Du skal bruge krykker og må støtte til smertegrænsen i de første 5 uger med støvle.

Den sidste uge må du støtte frit på flad fod med støvle – stadig inden for smertegrænsen.

Når du får fjernet gipsen og skal bruge støvlen, viser vi dig, hvilken øvelse du skal lave i de første 6 uger. Øvelsen er vigtig for bevægeligheden i ankelleddet.

Brug støvlen døgnet rundt

Du skal have støvlen på hele døgnet, også om natten. Støvlen må kun tages af, når du laver øvelser eller bader – og altid uden at lægge vægt på foden.

Gang på trapper

Når du går op ad trapper, skal du altid sætte det raske ben op til næste trin først. Flyt derefter det skadede ben op på samme trin.

Når du går ned ad trapper, skal du sætte det skadede ben ned først. Flyt derefter det raske ben ned på samme trin.

Pleje og hygiejne

Vi anbefaler, at du sidder på en stol eller bænk, når du bader.

Bilkørsel

Som udgangspunkt må du ikke køre bil med støvlen på.

Det videre forløb

Du har opfølgende aftaler, som er vigtige for, at vi kan følge dig og sikre dig det bedste resultat. Skriv gerne eventuelle spørgsmål ned på forhånd, så du er forberedt.

Kontrol

Efter 6 uger skal du til afsluttende kontrol hos en fysioterapeut. Her fjerner vi normalt støvlen. Husk derfor at medbringe sko og hæl-indlæg.

Fysioterapeuten undersøger, hvor godt du kan bruge foden og instruerer dig i de øvelser, du skal lave for at kunne bruge anklen normalt igen.

Genoptræning

Fysioterapeuten instruerer dig i alle øvelser, som

Ortopædkirurgisk Afdeling

din genoptræning består af.

Hæl-indlæg til skoen

Vi anbefaler, at du køber hæl-indlæg lavet af kork. Indlæggene skal være 1 cm tykke. Du kan købe dem hos en skohandler, materialist eller på apoteket.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10
