

Øvelser til overrevet akillessene

Her kan du læse, hvordan du laver de øvelser, som vi anbefaler dig at lave i perioden med Camp-støvle og når støvlen fjernes. Øvelserne skal hjælpe dig med at kunne bruge anklen og foden normalt igen.

Der er 5-10 procent risiko for, at senen springer igen. Risikoen er størst den første måned efter, at støvlen er fjernet. Det er derfor vigtigt, at du træner efter vores anvisninger og undgår pludselig og kraftig belastning af senen.

Du er altid velkommen til at ringe til Fysio- og Ergo-terapien, hvis du har spørgsmål til øvelserne.

Øvelser uge 4-9

Så længe du bruger støvle, skal du lave øvelse 1.

Øvelse 1: Vip foden op til vandret

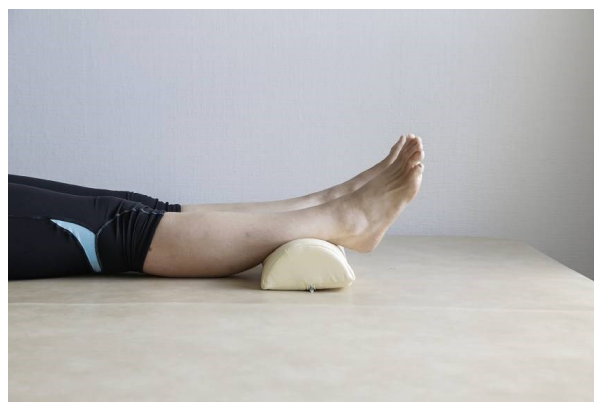


Tag støvlen af. Sid så højt, at du ikke kan nå jorden med fødderne. Slap helt af i fødderne. Løft forfoden på det skadede ben, indtil foden er vandret. Lav 3 omgange med 10 gentagelser – gerne 2 gange om dagen.

Øvelser uge 10-18

Når støvlen fjernes efter 6 uger, skal du lave øvelse 2 til 5.

Øvelse 2: Bøj og stræk foden

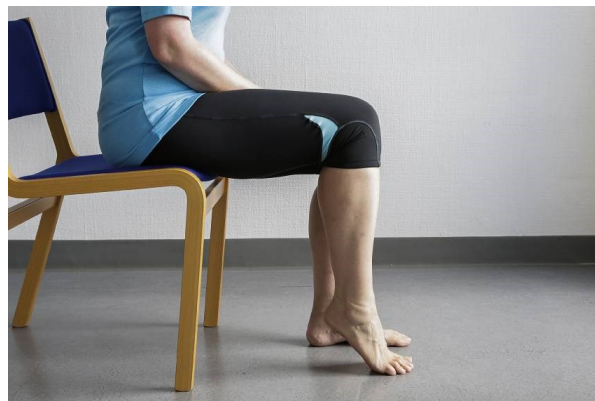
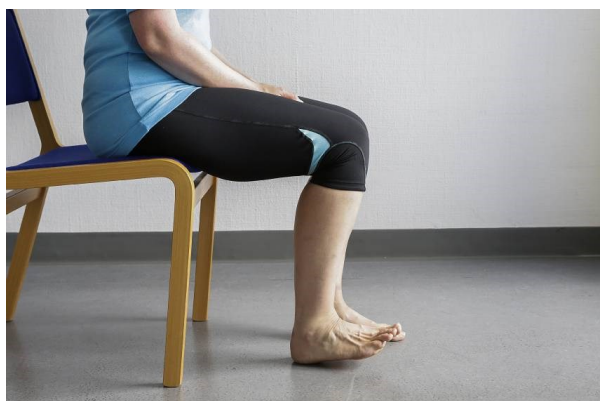


Ortopædkirurgisk Afdeling



Lig med en pude under anklen. Bøj og stræk foden så meget, du kan uden modstand.

Øvelse 3: Løft skiftevis tæer og hæl



Sid på en stol med fødderne fladt på gulvet. Løft skiftevis forfoden og dernæst hælen op.

Øvelse 4: Rul fod hen over bold



Sid på en stol med en bold under foden, der skal trænes. Rul foden frem og tilbage hen over bolden. Du skal ikke presse foden i yderstilling.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 5: Stå på 1 ben



Stå på 1 ben på benet, og hold balancen. Målet er, at du kan stå på 1 ben i 30 sekunder, før du skifter ben.

Øvelser uge 16

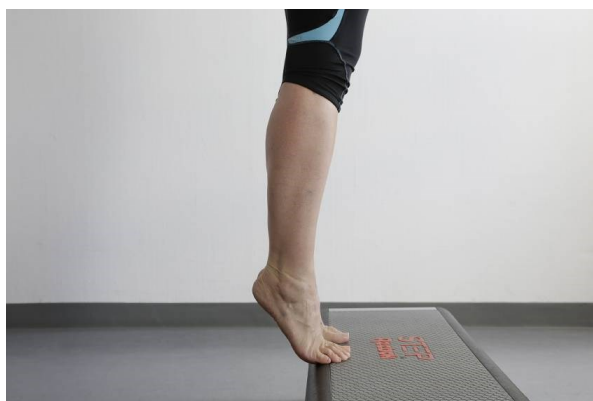
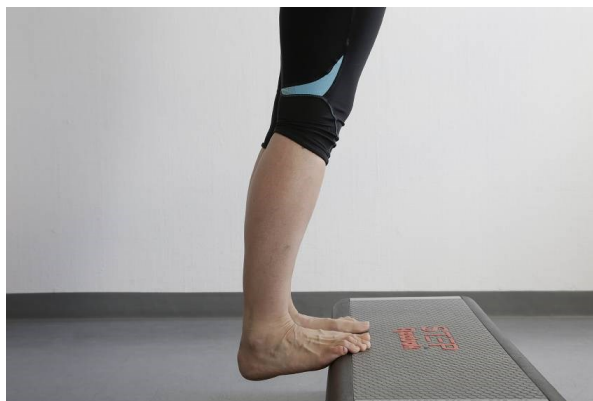
8 uger efter, at støvlen er fjernet, skal du lave øvelser øvelse 6 til 8.

Øvelse 6: Stå på tæer



Stå med støtte ved et bord eller lignende. Løft hælene, så du kommer op at stå på tæerne. Sænk hælene ned på gulvet igen, og gentag.

Øvelse 7: Stå på tæer på et trappetrin



Stå med støtte ved en væg eller lignende på et trappetrin, så kun forfoden støtter på trinnet. Løft hælen, så du kommer helt op på tæerne. Sænk dig igen, så hælene kommer under trinnets niveau.

Ortopædkirurgisk Afdeling

Øvelse 8: Stræk lægmusklen



Hold fast i et bord eller ryglænet på en stol. Sæt træningsbenet bagest med hælen i gulvet. Foden skal pege lige frem, og knæet skal forblive strakt. Læn dig eventuelt lidt frem, så du mærker et stræk i læggen på træningsbenet. Strækket må ikke være kraftigere, end at du kan holde det i 30 sekunder. Gentag 3 gange.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Fysio- og Ergoterapien
79 40 61 51
