

Hälseneruptur, sjukgymnastik behandlingsplan opererad hälseneruptur

Gäller för: Ortopedkliniken

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
1 Opererad hälseneruptur	2
1.1 Vecka 2-8	2
1.2 Vecka 8-11	2
1.3 Vecka 11-16	2
1.4 Vecka 16-20	3
1.5 Från vecka 18	3
1.6 Vecka 20-24	3
1.7 Vecka 24 och framåt	3

1 Opererad hälseneruptur

1.1 Vecka 2-8

Ortosbehandling med rörelseträning enligt speciellt schema

1.2 Vecka 8-11

Behandling: Skor med cirka 1,5 cm klack i häl i jämförelse med framfot, kryckor vid behov ytterligare 1-2 veckor.

Rehabilitering: Till sjukgymnast 2 gånger per vecka samt hemträning dagligen.

- Motionscykel
- Fotledsrörlighet
- Fotledsträning med gummisnodd
- Sittande tåhävning
- Stående tåhävning-tvåbent
- Gångträning
- Balansträning
- Benpress
- Knäextension och flexion (med belastning i ”open chain)

1.3 Vecka 11-16

Behandling: Skor med klack, enligt ovan, till vecka 12.

Rehabilitering: Till sjukgymnast 2 gånger per vecka samt hemträning dagligen.

- Övningar som ovan med ökad belastning
- Fotledsträning i dragapparat
- Stående tåhävning-tvåbent med successiv övergång till att hålla kvar i plantarflekterat läge på ett ben och att öka belastning successivt för att till slut klara en enbent tåhävning

- Step
- Gång i tjockmatta

1.4 Vecka 16-20

Rehabilitering: Till sjukgymnast 2 gånger per vecka samt hemträning dagligen.

- Övningar som ovan med successiv ökning av belastning och intensitet
- Slide
- Snabba fjädrande tåhäv

1.5 Från vecka 18

- Tåhävning i trappa
- Sidohopp
- Tvåbenshopp

1.6 Vecka 20-24

Rehabilitering: Fortsatt behandling hos sjukgymnast baserat på patientens behov.

- Övningar som ovan med successiv ökning av belastning och intensitet.
- Jogg
- Sidhopsasteg

1.7 Vecka 24 och framåt

Rehabilitering: Successiv övergång till egen träning. Fortsatt behandling hos sjukgymnast vid behov

- Börja med gruppträning (Friskis och Svettis eller liknande)
- Successiv återgång till idrott (baserat på patientens funktion)

Vid upptäckt av felaktig information eller länk, vänligen meddela faktaägare