

Rutin
Process: 3.3.1 RGK Bedriva specialiserad somatisk mottagningsverksamhet
Område: Fot och fotled
Giltig fr.o.m: 2018-08-15
Giltig t.o.m: 2023-08-23 00:00:00
Faktaägare: Cecilia Hagelberg Fredholm, Specialistläkare/ortopedkliniken
Fastställd av: Ola Lindgard, Verksamhetschef/ortopedkliniken
Revisions nr: 3
Identifierare: 109869



Hälseneruptur, sjukgymnastisk behandlingsplan icke opererad

Gäller för: Ortopedkliniken

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
1 Hälseneruptur - icke opererad.....	2
1.1 Vecka 8-11	2
1.2 Vecka 11-16.....	2
1.3 Vecka 16-20.....	3
1.4 Från vecka 18	3
1.5 Vecka 20-24.....	3
1.6 Vecka 24 och framåt	3

1 Hälseneruptur - icke opererad

1.1 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)

1.2 Vecka 11-16

Behandling: Skor med klack, enligt ovan, till vecka 16.

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

1.3 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

1.4 Från vecka 18

- Tåhävning i trappa
- Sidohopp
- Tvåbenshopp

1.5 Vecka 20-24

Rehabilitering: Fortsatt behandling hos sjukgymnast baserat på patientens behov.

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

1.6 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