

## Hälsenebesvär

Hälsenebesvär är mycket vanligt förekommande, medelålders män dominerar och i denna åldersgrupp finns en tydlig koppling till fysisk aktivitet och överbelastning av senan. Hos äldre är denna koppling mindre tydlig. Besvären kan sitta en bit upp från fästet av senan på hälbenet, men även i själva infästningen, vilket man kallar Achillesinsertalgi. Inom infästningssmärta ryms begreppet Haglund häl som populärt används i litteratur.

## Behandling

I de allra flesta fall är icke-kirurgisk behandling framgångsrik och att föredra, dock är läkningstiderna ofta långa.

- När smärtan sitter en bit upp på senan 2–6 cm från fästet, så kallad Achillestendinos är kirurgi i stort sett aldrig aktuellt. Senan är förtjockad, uppdriven och ömmande. Anpassad aktivitet och träning rekommenderas, med excentrisk och koncentrisk träning, tillsammans med eventuell stötvågsbehandling. Förr användes så kallad sklerosering flitigt men har ifrågasatts alltmer och denna behandling har minskat kraftigt.
- Vid smärtor i infästningen av senan kan kirurgi bli aktuellt. Man försöker dock alltid med icke-kirurgisk behandling först i åtminstone 3–6 månader.
- Vid smärtor i övre kanten av hälbenet med en benpålagring och långdragen slemsäcksinflammation (Haglund häl) kan man trimma ned benkanten och ta bort slemsäcken, samt göra mindre stimulering i senan. Detta är en mindre operation och läker på 4–6 veckor.
- Om man har stora benpålagringar långt ner i fästet, ofta tillsammans med en kraftigt påverkad sena, kan en större operation bli aktuellt. Antingen tas en kil bort ur hälbenet, eller så lossas hela senan från sitt fäste, benpålagringar sågas bort, och sedan fästs hälsenan åter fast i hälbenet. Rehabiliteringen är långvarig och ofta krävande efter dessa ingrepp, innan smärta och svullnad har klingat av, och funktionen återhämtats.

## Inför operationen

**Det är ytterst viktigt att du inte har några sår eller hudskador.** Detta gör att man ofta tvingas ställa in operationen, då det innebär en ökad infektionsrisk. Är du osäker så ta kontakt med vår mottagning i god tid före operationen, för att diskutera eventuella sår.

För att förebygga infektioner i samband med operationen skall du duscha och tvätta håret med Descutan/Hibiscrub enligt instruktioner. Detta är en bakteriedödande tvål som du köper på apotek. Du skall tvätta hela kroppen noggrant två gånger dagen före operationen, håret behöver bara tvättas en gång. Ta på rena kläder efter dusch och bädda med rena sängkläder. På operationsdagens morgon gör du en tredje tvätt av kroppen. Du får inte använda hårbalsam/hårprodukter eller hudlotion efter tvättarna.

Blodförtunnande läkemedel som till exempel Waran, Trombyl, Xarelto, Pradaxa, Clopidogrel med flera skall sättas ut enligt särskild ordination, antingen av oss eller av den läkare som sköter din medicinering.

Blodtrycksmediciner samt hjärt-lungmediciner tas oftast som vanligt.

## Operationen

Operationen görs i narkos.

Om det är en Haglund häl med nedtrimning av ben och slem säcks borttagning får du ett mjukt förband och förbandssko av oss. Du åker hem samma dag. Oftast får du belasta till smärtgränsen, men vara väldigt noga med att sköta såret och förbandet. Efter 3 veckor tas förband och stygn bort och rehabilitering inleds.

Om hela hälsenan lossats, ben trimmats ned och sedan hälsenan åter fästs så får du en gips på underbenet under 6–8 veckor. I de flesta fall kan man åka hem samma dag, i enstaka fall blir det en övernattnings på sjukhuset.

## **Efter operationen**

Du får inte köra bil hem själv. Sitt helst i baksätet med foten i högläge. Foten ska även vara i högläge de första dagarna för att minska svullnad.

Du får smärtstillande medicin utskrivet av operatören. Proppförebyggande medicin i de flesta fall i 10 dagar. Sjukskrivning beror på vilket arbete du har samt vilken operation som utförts, och varierar mellan 1–12 veckor.

Stygnen tas efter 2,5–3 veckor, efter 6–8 veckor tas gipsen bort och rehabilitering påbörjas. Denna är ofta långvarig och krävande efter dessa operationer.

## **Har du frågor?**

Har du frågor angående operationen, såret, förbandet eller saknar någon information är du välkommen att höra av dig till oss på tel. 010-200 72 01.