

Rehabprotokoll akillettendinos mittportion heavy slow

Viktig information

- Hastighet vid utförande 3 sekunder koncentrisk och 3 sekunder excentriskt
- Vila 2-3 minuter mellan set och 5 minuter mellan övningarna
- Alla övningar utförs på 2 ben
- Utför övningar 3 gånger/vecka
- Smärta vid övningarna är tillåten, inom VAS 40-50 mm.
- Lagg en förhöjning under framfoten vid tåhävningar stående i smith-maskin
- Om smärta inte går ner till nästa träningsstillfälle bör träningsdos och/eller vardagsbelastning och idrott anpassas
- Tänk på att anpassa belastning efter repetition maximum (RM)
- Övningar:
 - A: Sittande vaddpress med belastning
 - B: Stående tåhävnings i smith-maskin, lagg en förhöjning under framfoten
 - C: Tåhävnings i benpress, raka ben

Remissvar önskas till behandlande läkare till varje eventuellt återbesök och efter avslutad rehabilitering.

För kontakt med Rehabiliteringsenheten Artro Clinic ring 08-406 2636.

| | |
|-------------|--|
| FAS 1 | Vecka 1 |
| Mål | Smärta ska gå ner till nästa träningspass Underhåll styrka och kondition generellt |
| Tänk på att | Utför övningar 3 x (15RM) repetitioner Uppehåll från idrott som belastar senan i 3 veckor |

| | |
|-------------|--|
| FAS 2 | Vecka 2-3 |
| Mål | Smärta ska gå ner till nästa träningspass Underhåll styrka och kondition generellt |
| Tänk på att | Utför övningar 3 x (12RM) repetitioner Uppehåll från idrott som belastar senan i 3 veckor |

| | |
|-------------|--|
| FAS 3 | Vecka 4-5 |
| Mål | Smärta ska gå ner till nästa träningspass |
| Tänk på att | Utför övningar 4 x (10RM) repetitioner Återgång till idrott tillåten om smärta ej överstiger 30mm/100mm VAS |

| | | | |
|------------------|---------------------|-----------------|------------|
| FAS 4 | Vecka 6-8 | | |
| Enhet | Författare/Ansvarig | Ämnesområde | Reviderad |
| Rehabiliteringen | Fotsektionen | Rehabprotokoll/ | 2017-07-07 |

| | |
|-------------|---|
| Mål | Smärta ska gå ner till nästa träningspass |
| Tänk på att | Utför övningar 4 x (8RM) repetitioner Idrott tillåten om smärta ej överstiger 30mm/100mm VAS |

| | |
|-------------|--|
| FAS 5 | Vecka 9-12 |
| Mål | Smärta ska gå ner till nästa träningspass Smärta ska ha nu ha avtagit men kan kvarstå under längre tid |
| Tänk på att | Utför övningar 4 x (6RM) repetitioner Idrott tillåten om smärta ej överstiger 30mm/100mm VAS Om kvarstående besvär rekommenderas att fortsätta med övningar ytterligare några veckor/månader |

Programmet är framtaget av fysioterapeuter vid fotsektionen i samråd med
Ortopedkirurg Karin Hallin

| | | | |
|------------------|---------------------|-----------------|------------|
| Enhet | Författare/Ansvarig | Ämnesområde | Reviderad |
| Rehabiliteringen | Fotsektionen | Rehabprotokoll/ | 2017-07-07 |