

Rehabprotokoll efter akillesruptur (icke opererad)

Viktig information

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

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

Vid misstanke om infektion vänligen kontakta mottagningen tel 08-406 2700.

| FAS 1 | Vecka 1-8 |
|--------------|--|
| Riktlinjer | Använd ortos som ställs in enligt läkaranvisning. Under 0-v2. Använd ortosen hela tiden. v.3-v8 Ta av ortosen 5ggr/dag och påbörja lätt rörelseträning genom att sitta med benet hängande fritt och sträck ut foten med tårna ner mot golvet och sen lyfta upp tårna så att foten hamnar i neutralläge. Utför övningen 25gångar/tillfälle. |
| Tänk på att | Full belastning på foten är tillåten från dag 1 med ortos. Avlasta med kryckor vid behov första 2veckor. Använd stödstrumpa Svullnad och smärta sätter begränsar gångsträcka och belastning Minimera svullnad efter rehab övningar med högläge och stödstrumpa. |

| FAS 2 | Vecka 9-11 |
|--------------|---|
| Riktlinjer | Cykling 10-15minuter Rörlighetsträning dorsal och plantarflexion (dorsalflexion till 90grd) Pro- och supination obehindrat 2*8 reps Stående tåhävningar 2-3sek tempo 3*10 (*) Enbensbalans 3*30sek (*) Med gummiband: Sittande med rakt ben plantarflexion, inversion och dorsalflexion till 90grader 2*20 Sittande tåhävningar med vikt med tyngd på skadade benet 3*15 Gångträning *Hemövningar 3 gånger/dag Övriga övningar utförs 3gångar/vecka. Övningar kan utföras i bassäng 1gång/vecka. |
| Tänk på att | Undvik att töja senan Svullnad och smärta sätter begränsar gångsträcka och belastning Normalisera gångmönster |

| FAS 3 | Vecka 12-16 | | |
|------------------|---|-----------------------------|------------|
| Mål | Frånvaro av svullnad och smärta trots ökad aktivitetsnivå | | |
| Enhet | Författare/Ansvarig | Ämnesområde | Reviderad |
| Rehabiliteringen | Fotsektionen | Rehabprotokoll/Fotsektionen | 2017-07-07 |

| | |
|-------------|---|
| Övningar | <p>Fortsätt med ovanstående övningar</p> <p>Gå på tå med stöd vid behov 2*5meter</p> <p>Stående tåhävningar (från plant underlag) med ökad belastning på skadade benet 5*10</p> <p>Liggande tåhävningar på rygg 2*15</p> <p>Enbenspress 10RM (10*2)</p> <p>Gång/ jogg på mjuk matta 2*45sek</p> <p>Crosstrainer 2<minuter</p> <p>Utfall med skadade benet fram 2*10</p> <p>Knäböj mot bänk</p> <p>Programmet kan utföras som cirkelträning</p> |
| Tänk på att | <p>I slutet av denna fas blir progression av rehabiliteringen mer individanpassad</p> <p>Undvik att töja senan</p> |

| | |
|--------------|---|
| FAS 4 | Cirka från v-16-v.20 |
| Mål | <p>Återgång till icke kontaktidrott, dock fortsatt försiktighet med rörelsehastighet och explosiva moment</p> <p>Innan stegring till fas 5 ska patienten klara gång på tå 5meter utan att häl faller ner</p> <p>Klara 5stycken enbenståhävningar</p> |
| Övning | <p>Stående tåhävningar upp på 2 ben, lägg över all tyngd på skadade benet och håll positionen 2-3sekunder, gå ner på 2 ben 2*10</p> <p>Snabba fjädrande tåhävningar 3*20</p> <p>Påbörja jogg (undvik uppförsbacke)</p> <p>2 benshopp</p> <p>Sidohopp</p> <p>2bens tåhävningar i trappa 3*10</p> <p>1bens tåhävnig</p> |
| Tänk på att | Senförlängning är mycket vanligt efter denna skada, man kan därför inte förvänta sig att patienten återfår sin tåhävningshöjd till 100% |

| | |
|-----------------|---|
| FAS 5 | Cirka v.20-24 |
| Mål | <p>Öka hoppförmåga, styrka och uthållighet</p> <p>Förslag på olika utvärderings instrument: ATRS (achilles tendon resting angle), enbenshopp, tåhävningar koncentrisk och excentrisk , mätning av tåhävningshöjd, my jump (app)</p> |
| Övnings exempel | <p>Sidohopp framåt</p> <p>Enbenståhävningar</p> <p>Rikningsförändringar</p> <p>Plyometriska hopp</p> |

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

| | |
|--------------|---|
| FAS 6 | Cirka 6-9månader |
| Mål | Återgång till kontaktidrott |
| Övning | Idrottspecifikt |
| Tänk på att | Successiv upptrappning till specifik kontaktidrott Kontrollera senans läkning och funktion |

Programmet är framtaget av fysioterapeuterna vid fotsektionen i samråd med ortopedkirurg Karin Hallin

Referenser

Barfod. K et al. Nonoperative Dynamic Treatment of Acute Achilles Tendon Ruptur: The Influence of Early Weight-Bearing on Clinical Outcome. 2014. J Bone Joint Surg Am.

Olsson N. Stable Surgical Repair With Accelerated Rehabilitation Versus Nonsurgical Treatment for Acute Achilles Tendon Ruptures: A Randomized Controlled Study: The American Journal of Sports Medicine

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