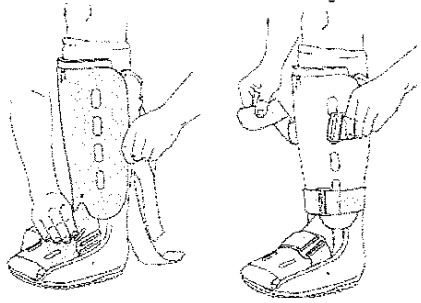
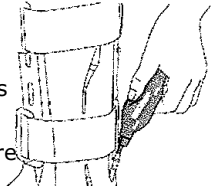


<p>Sæt frontstykket på plads.</p> <p>Fastgør velcrostropperne, begynd ved foden og fortsæt opad. Stropperne bør sidde tæt til, før luftpuderne pumpes op, så skinnen ikke kommer til at fylde for meget.</p>	
<p>Pumpevejledning:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sæt pumpens spids (inflat) ind i ventilen. Tryk til, så ventilen åbnes. 2. Luk for trykaflastningsventilen på pumpen med en finger. 3. Tryk gentagne gange på pumpen, indtil luftpuden sidder tæt til. 4. Løft fingeren fra trykaflastningsventilen i 3-5 sekunder, mens pumpen stadig er tilsluttet (pruttelyd). Fjern pumpen! 	<p>Trykket falder gradvist til 20-35 mm/Hg, hvor trykket føles behageligt. For at opnå højere tryk og dermed mere støtte, kan du fjerne pumpen, før trykket er faldet så meget.</p> 

Patientinstruks ved Achillesene- sprængning

AIRCASTWALKER

FAME

Regionshospitalet Horsens Odder og Brædstrup
Sundvej 30
8700 Horsens Sygehus
Telefon 7927 4520
www.regionshospitalet -horsens.rm.dk
post@horsens.rm.dk

Achillessenesprængning kan behandles enten ved operation eller ved bandagering.

Vi finder behandlingsresultaterne ved bandagering mindst lige så gode som ved operation. Derfor bruges denne behandling på Regionshospitalet Horsens. Herved undgås også risici i forbindelse med operation.

BEHANDLING

Fra 0 – 3. uge:

Du får anlagt en X-lite bandage (letvægtsgips) på benet fra tåspids til knæ med fodleddet strakt. Der udleveres krykker og du må ikke støtte på foden.

Det vil være en god ide i denne periode, at ligge med benet opad, idet benet har tendens til at hæve.

Du medgives tid i ambulatoriet til bandagefjernelse og anlæggelse af ny "skistøvle lignende bandage" - Aircastwalker

Fra 3. - 8. uge:

Når letvægtsgipsen er fjernet, får du anlagt en Aircastwalker – bandage, hvor der bliver ilagt 5 kiler. Én gang om ugen skal du fjerne en kile. Det er altid den nederste kile du skal fjerne. Den sidste uge går du med kun én kile. Bandagen skal anvendes døgnet rundt, og du må støtte på foden til smertegrænsen.

Vi anbefaler, du bruger hælførhøjelse under den raske fod, for at udligne højdeforskellen, du kan evt. allerede nu få lavet hælførhøjelse under et par sko til senere brug, (se nedenfor). Du medgives en tid til fjernelse af Aircastwalkereren efter 5 uger.

Fra 8. – 16. uge:

Aircastwalkereren fjernes, herefter skal du i ca. 2 måneder bruge hælførhøjelse, denne skal du selv få lavet ved skomager eller hælebar, alternativt kan et hælindlæg anvendes. **OBS!** Der skal være 2 cm forskel mellem forfod og hæl. Der skal anvendes hælførhøjelse under begge ben, for at undgå skæv gang. Hælførhøjelsen aflaster for stort træk på Achillessenen.

FYSIOTERAPI

Du får tilbud om genoptræning i vores fysioterapi, hvor du vil blive indkaldt til en engangsinstruktion. Du får en genoptræningsvejledning udleveret, så du kan forberede dig på besøget i fysioterapien.

Vi anbefaler, at du svømmer eller cykler som træning, dette belaster ikke Achillessenen ret hårdt!

Ved trappegang (nedad), stik forfoden ud over trinnet på den fod, du skal aflaste, herved mindskes trækket i senen. **Hvis det strammer i senen skal du stoppe omgående!**

Tidspunktet for at starte arbejde og evt. sport afpasses individuelt afhængig af arbejde og sportsgren. Efter 4 måneder må du så småt begynde at løbe på et jævnt underlag.

Achillessenen kan ikke forventes at kunne klare kraftig belastning før der er gået 1 år. Eksempler: fodbold, afsæt til spring og lignende.

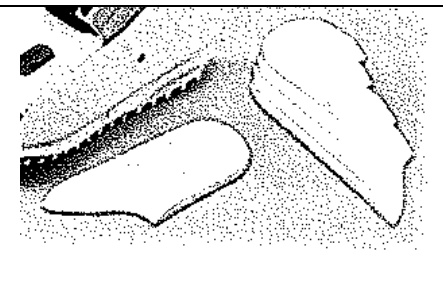
Opstår der problemer efter behandlingsforløbet, skal du rette henvendelse til egen læge.

Klargøring af Aircast Walker

Velcrobåndene åbnes, fronten fjernes og polsteret tages ud.

Hælkiler:

Den største af kilerne fæstnes til walkerens indersål, dette gøres ved at fjerne folien på klæbestrimlen. Kilerne klæbes derefter sammen (den længste nederst, som vist på billedet)



Sådan tages Aircast Walker på:

Polstret lægges ind i skinne og åbnes. Patienten skal sidde på en stol, og anbringe benet i bandagen. Sæt hælen så langt tilbage i bandagen, som muligt og glat polstret ud, så der ikke er nogen folder. Fold først polstret rundt om foden og dernæst om benet.

