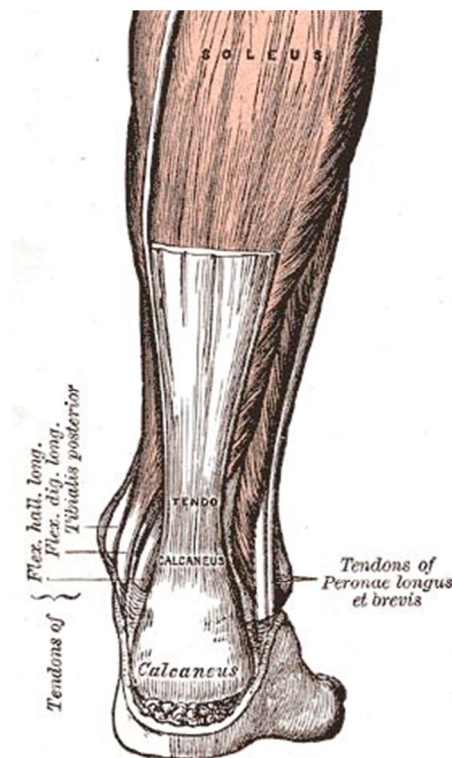


Achillesseneoperation

Achillessenan

Hälsenan är kroppens tjockaste och starkaste sena. Den utsätts dagligen för mycket stora belastningar i samband med gång, löpning och hopp.



Tendinos – kroniskt smärttillstånd i hälsenan

Den vanligaste orsaken till långvariga smärtor i hälsenan är överbelastning. Detta kan uppstå t.ex. efter mycket löpning på hårt underlag, dålig stötdämpning i skorna eller skor med hårda sulor. Överpronation (felställning i foten) tros också vara en viktig orsak till dessa besvär.¹

I många fall kan dessa besvär behandlas med hjälp av sjukgymnast. Exempel på sådan behandling är så kallad excentrisk styrketräning och utprovning av skoinlägg.²

I vissa fall kan dock operation bli nödvändig.

¹ Grøntvedt T. 2004. Akuta underbensskador. I: Bahr R, Mæhlum S, redaktörer. Förebygga, behandla, rehabilitera idrottskador. SISU idrottsböcker, Stockholm, s. 356-357.

² IBID

Inför operationen

Om du äter blodförtunnande eller inflammationsdämpande tabletter ska du göra uppehåll med dessa 7 dagar före operationen. (Dessa läkemedel påverkar nämligen blodets levringsförmåga. Exempel på sådana läkemedel är Voltaren, Orudis, Magnecyl, Diklofenak, Ipren, Ibumetin, Trombyl, Waran och Plavix). Under denna tid får du inte heller ta några naturläkemedel. Blodtrycks- och hjärtmediciner skall dock tas som vanligt.

Kvällen innan operation samt operationsdagens morgon skall du duscha hela kroppen noggrant med tvålen Descutan som inhandlas på Apoteket. Håret behöver bara tvättas ena gången. Du får inte använda hårbalsam eller hudlotion efter tvättningarna.

Operationen

Operationen utförs i lokalbedövning eller narkos.

Under operationen gör man ett snitt på cirka 10 centimeter bredvid hälsenan. Den inflammatoriska vävnaden runt senan tas bort och eventuell ärrvävnad inne i senan opereras bort. Om det föreligger en förträngning mellan hälsenan och hälbenet mejslas en liten del av benet bort.

Efter operationen

Såret sys antingen med stygn som försvinner av sig själv eller med stygn/stålclips som plockas bort hos distriktssköterskan efter två veckor. Du får i regel inget gips men du behöver kryckor för att kunna gå den första tiden på grund av smärta från operationsområdet. Såret och hälsenan är läkt efter sex veckor och under den tiden skall du undvika att utsätta hälsenan för allt för stor påfrestning och belastning. Du får gå som vanligt men du skall använda kryckor. Har du inte egna kryckor får du köpa dessa hos oss operationsdagen för 70 kr styck.

För att upprätthålla en god blodcirkulation och för att minska svullnaden efter operationen är det bra att så snart som möjligt efter operationen börja röra på tårna samt röra på benen till exempel genom att i ryggliggande cykla med fötterna i luften. Du skall också uppsöka en sjukgymnast som regelbundet hjälper dig med träningen så att du så småningom får upp styrkan i fotleden.

Efter operationen får du med dig remisser både till distriktssköterskan och till sjukgymnasten.

Sjukskrivningens längd beror på vilket arbete man har. Kontorsarbete medför t.ex. endast några dagars sjukskrivning.