

Till dig som ska genomgå en häloperation



Cario

Information till dig som ska genomgå en häloperation på grund av besvär från hälsenefästet

Bakgrund

Hälsenan, även kallad för akillessenan, är människokroppens tjockaste och starkaste sena. Hälsenan utgörs av senan från vadmuskeln och den fäster i hälbenet. Senan överför vadmuskelns kraft till foten och möjliggör bland annat tåhävning och stötdämpning vid isättning av framfoten. Hälsenan är cirka 10 centimeter lång.

Hälsenebesvär (också kallat för akilles tendinopati) är benämningen för överbelastningsskada antingen i själva hälsenefästet eller i hälsenan. Skadan medför svullnad, smärta, morgonstelhet i hälsenan och besvär med fysisk aktivitet. Det finns flera olika faktorer som kan härledas till hälsenebesvär, till exempel; ålder, kön, rörelseinskränkning, fotfelställning, muskelsvaghet och muskelobalans. Träningsunderlag, överbelastning och dålig utrustning i samband med träning är andra faktorer som kan bidra till hälsenebesvär.

De symtom som ligger till grund för din operation är orsakade av besvär med smärta vid infästningen i hälsenan (förekommer hos cirka 25 % av patienter med hälsenebesvär). Det finns tre olika faktorer som inkluderas i begreppet; senskada, slemsäcksinflammation och benutväxt av övre kanten av hälbenet (s.k. Haglundshäl). Benutväxten kan orsaka tryck mot hälsenan samt slemsäckar och medföra en inklämning (impingement). Benutväxten orsakar, förutom ovan nämnda symtom, ofta problem med tryck från skor.

Diagnosen ställs utifrån dina beskrivna symtom, läkarundersökning samt röntgen.



Benutväxt kan orsaka tryck mot hälsenan med smärta som följd.

Behandling

Icke kirurgisk behandling

Behandlingen av hälsenebesvär i första hand är specifik och långvarig träning hos fysioterapeut/sjukgymnast, vila från smärtutlösande aktiviteter, anpassade skor, inlägg och kilklack. Om detta inte gett resultat kan en operation bli aktuell.

Operation

Beskrivning av ingreppet

Syftet med operation är smärtlindring och ökad funktion. Operationen sker dagkirurgiskt d.v.s. du får åka hem samma dag.

Du sövs i bukläge, alltså liggande på magen. I en incision (ett snitt) på hälen frias hälsenefästet. Senan klyvs i längsriktningen, och öppnas som en bok. Eventuella förändringar i senan borttages, ofta finns det förändringar mot hälbenet som måste skäras bort. Eventuella slemsäckar tas bort, och hälbenet som tryckt mot senan sågas bort. Senan sys ihop igen efter att man spolat rent. Gips i lätt spets läggs redan på operation.

I undantagsfall så släpps hela fästet och återfästs. Kan behövas vid stora skador, eller när man gör en omoperation. Då gäller speciella rekommendationer, med större försiktighet och mer avlastning.

Efter operationen

Regim

Första dygnet tål gipset inte belastning. Därefter kommer du att kunna gå igenom steget med hjälp av kryckor, så kallad stegmarkering. Du kommer att behöva använda kryckkäppar efter operation, detta för att undvika håltä samt för balans. Kryckkäppar kan köpas på ortopedmottagningen eller i en hjälpmedelsbutik.

Kom ihåg att ta med kryckkäppar (två stycken) till din operation!

Gå inte för mycket efter operationen. Det går bra att belasta, men håll dig inne och ta det lugnt, så att kraften kommer till läkningen i foten.

Håll foten högt när du sitter, detta för att hålla svullnaden nere. Vila med benet i högläge flera gånger under dagen.

Bilkörning med gips/ortos är ej lämpligt. Tänk på din och andras säkerhet.

Hur lång tid du behöver vara sjukskriven beror på vilken typ av arbete du har, detta kan du diskutera med din läkare.

Återbesök tre veckor efter operation

Borttagande av stygn hos sjuksköterska/undersköterska på ortopedmottagningen sker tre veckor efter operation. Du kallas till detta besök. I samband med besöket avgipsas foten och du får en Walkerortos utprovad. Ortosen används dagtid. När du duschar får du ta av ortosen, var försiktig så du inte halkar. Du bör alltid använda en strumpa i ortosen för att förhindra skavsår.

Din läkare går igenom övningar med dig, rörelseträna fotleden (böj- och sträck i fotleden) 15 min 3 gånger per dag. Du fortsätter med denna träning till återbesök åtta veckor efter operation. Under rehabiliteringstiden ska du inte överbelasta ditt ben så att du får värk. Det gäller att få senan att läka och "glömma" att den egentligen inte mår så bra.



En Walkerortos är en speciell behandlingsstövel.

Uppföljningsbesök åtta veckor efter operation

Nytt återbesök sker efter åtta veckor till läkare och fysioterapi/sjukgymnastik kan då igångsättas. Läkaren skriver en remiss till sjukgymnast/fysioterapeut för fortsatt träning. Du tar själv kontakt med en.

Ofta behöver man använda ortosen av och till under ytterligare fyra veckor, men det går ofta bra att mobilisera sig med kryckor och vanliga skor. Du ska fortsatt undvika att överbelasta benet så att du inte får värk.

Rehabilitering

För att uppnå bästa slutresultat efter din operation bör träningen ske under en längre tid (6-12 månader) och riktas för att uppnå full rörlighet i fotleden, styrka, balans/ koordination och funktion för att klara av aktiviteter och idrott/träning. Dosering av övningar sker successivt alltefter läkningsprocess och återhämtning.

De första löpstegen kan ibland kunna tas efter fyra månader, men kan dröja upp mot åtta månader. Fysioterapeuten/sjukgymnasten och din värk bestämmer detta.

Möjliga komplikationer

En komplikation som kan uppstå är att hälsenan släpper från sitt infäste i hälbenet, detta är dock en ovanlig komplikation och gäller enbart om senan har släppts helt vid operationen, och därefter har återfästs (detta kräver upp till tre månader innan man vågar lita på senfästet). Det är viktigt att du följer de rekommendationer som du får av din läkare.

En annan möjlig komplikation är blodpropp i benet, något som dock är ovanligt efter denna operation. Symtom på blodpropp kan vara feber, allmän sjukdomskänsla, andnöd samt smärta och svullnad i vaden.

Såret läker vanligtvis utan komplikationer men det är viktigt att hålla såret rent och täckt med förband så länge som sjuksköterskan rekommenderar vid din stygntagning.

Om såret blir rött, ömt, svullet eller vid ökad smärta, feber eller frossa bör du kontakta:

- Ortopedmottagningen i första hand (detta gäller vardagar) tel. [010-1059900](tel:010-1059900).
- På kvällar och helger kontaktas 1177. Detta gäller även om du misstänker att du drabbats av blodpropp.
- Vid akuta problem kontaktas akutmottagningen.