

Opptrening etter akillesseneruptur

Etter avsluttet behandling med Walker ortose er det normalt sett gått 8 uker etter operasjonen, og da starter videre opptrening.

Underveis er det delmål som du bør oppnå før du går videre til neste.

Vi anbefaler at du søker videre veiledning hos ekstern fysioterapeut.



©MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

trygghet når du trenger det mest

8 uker	10 uker	12 uker	4-5 mnd
---------------	----------------	----------------	----------------

trygghet når du trenger det mest

<p>Gangfunksjon, normal gange uten Walker. Gå i trapper og ulike underlag med/ uten helninger. Aktive ankelbevegelser Funksjonelle øvelser som knebøy, utfall fremover og bakover i rolig tempo. Balanse ved å stå på to bein- fra flatt underlag til matte/ pute. Ergometersykkel med lav belastning.</p>	<p>Videre gangtrening på ulike underlag. To- beins tåhev. Trappetrening. Knebøy og utfall. Balansetrening.</p>	<p>Intensivere treningen (spenst først to bein, deretter ett bein). Tåhev på ett bein. Jogging på mykt underlag.</p>	<p>Jogging/ løping.</p>
--	--	--	-------------------------

trygghet når du trenger det mest

<p><u>Mål</u> Normal gange uten Walker og knebøy med lik vekt på begge bein.</p>	<p><u>Mål</u> Normal gangfunksjon, to-beins tåhev, og god kontroll og ingen smerter i funksjonelle bevegelser.</p>	<p><u>Mål</u> God kontroll og ingen smerte ved spesifikke bevegelser, støt og kraft.</p>	<p><u>Mål</u> God muskelkontroll. Kan gjennomføre bevegelser / øvelser i alle retninger. Ingen smerter og ingen hevelse.</p>
--	--	--	--

trygghet når du trenger det mest

<u>Unngå</u> over- stressing av akillesenen, dvs. store og brå bevegelser, hopping, aggressiv tøyning og støt aktiviteter.	<u>Unngå</u> øvelser med mye kraft og støt.	<u>Unngå</u> haltende løpemønster. Ikke tren så hardt at du blir støl/ømt eller får hevelse etter trening.	Etter 6 måneder Tilbake til kontaktidrett. Spinning med kraftige fraspark.
--	---	--	---

trygghet når du trenger det mest