

Diagnos:

Akut hälseneruptur

Symtom

Plötslig smärta i vaden som kan upplevas som en spark mot hälsenan. Omedelbar funktionsförlust där man måste avbryta pågående aktivitet.

Orsak

Uppkommer oftast i samband med utövande av idrott med upprepade accelerationer/inbromsningar eller hoppande, såsom tennis, badminton, squash, fotboll, innebandy eller basket. Hos äldre personer kan hälsenan gå av även utan idrottsaktivitet.

Diagnostik

Diagnosen ställs oftast genom manuell undersökning. I tveksamma fall kan en ultraljudsundersökning vara vägledande.

Vem drabbas

Framförallt män i åldern 30-50 år. Skadan förekommer dock i hos vuxna i alla åldrar.

Behandling

Kirurgisk eller icke-kirurgisk behandling:

Kirurgisk behandling: Operation inom ca en vecka. Hälsenan sys ihop. Operationen görs som regel i lokalbedövning. Man får ett underbensgips i 1-3 veckor och därefter en stabiliserande ortos ("pjäxa") i ytterligare några veckor. Total behandlingstid med gips eller ortos är 6-8 veckor.

Icke-kirurgisk behandling: Gipsbehandling med foten i "spetsfot", (vinklad) under 4 veckor. Därefter gipsbehandling i neutralläge i 4 veckor.

Rehabilitering:

Efter avslutad gips/ortosbehandling påbörjas en långvarig sjukgymnastikbehandling. Det tar i allmänhet ca sex månader innan man kan jogga och gå röra sig helt obehindrat. Återgång till mer "explosiva" idrotter såsom tex. tennis, squash etc kan i allmänhet ske efter ca nio månader.

Risker

Vid alla kirurgiska behandlingar finns det en liten risk för infektion i operationsområdet. Varningssignaler för detta är feber och/eller ökande smärta.

Det finns också en risk för blodpropp i benet oavsett om man blir opererad eller inte. Varningssignaler för detta är feber och uttalad svullnad och smärta några dagar efter operationen. Har du tidigare haft en blodpropp måste du berätta detta för din läkare. Risken att hälsenan går av igen är högre efter icke-kirurgisk behandling.

Förväntat resultat

50% av patienterna återgår till samma typ av idrott på samma nivå som före skadan. Fler än 80% kan löpträna vid uppföljning 2 år efter skadan.

Sjukskrivning

Sjukskrivningstiden varierar allt ifrån några dagar upp till flera veckor beroende på typ av arbete.

