



Landssjúkrahúsið

Fysioterapideildin,
telefontíð er gerandisdagar millum 08:00 og 14:00,
lokal nr. 5791

Skurðambulatoriið,
telefontíð er gerandisdagar millum 10:30 og 13:30,
lokal nr. 5406

Læknaskrivari,
telefontíð gerandisdagar millum kl. 10:30-12:30,
lokal nr. 5101/5123/5125.

Seinast dagført november 2020.



Landssjúkrahúsið

tel 304500, www.lsh.fo



Slitin hælsina (achilles)
Fysioterapeutisk leiðbeining í venjing

Venjing 3:

Lyft tærnar frá gólvinum, meðan tú heldur hælunum í gólvinum. Lyft hælun frá gólvinum, meðan tú heldur tærnar í gólvinum.

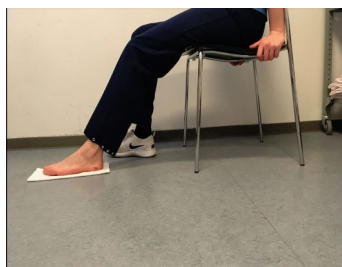
Ger venjingina 3 ferðir um dagin í upp til 5 min.



Venjing 4:

Sit á stóli við teppiflís, lappa ella plastposa undir fótinum. Drag beinið inn undir teg, strekk síðani beint út aftur.

Ger venjingina 3 ferðir um dagin í upp til 5 min.



Venjing 5:

Súkkla á kondisúklu við lítlari mótstöðu. Steðga um tú fólir þínu ella strekk í hælunum.

Ger venjingina 1 ferð um dagin í upp til 20 min.



Tær fyrstu 2 vikurnar skalt tú gera vart við, um tú byrjar at fæla þínu ella sviðandi kenstur undir skinnaranum. Um tú fólir hetta, skalt tú loysa skinnaran upp, tó uttan at lata hann heilt upp. Um hetta ikki hjálpir, skalt tú venda tær til Skurðambulatorið á Landssjúkrahúsinum á telefon 304500, telefontíð er millum 10:30 og 13:30.

2 vikur eftir skurðviðgerðina kanst tú lata skinnaran upp, so at tú varliga kanst lyfta fótin úr fyrri at vaska og rækta fótin. Kanna, um har eru trýstmerkir á beininum. Um tað er, so er hetta tekin um, at skinnarin situr ov stramt.

Tá ið tú skalt í skinnaran aftur, er tað umráðandi, at hælurin situr rætt í skinnaranum, so at hann stuðlar, sum hann skal. Um tú hevur haft trýstmerkir á húðini, so skalt tú ansa eftir, at tú ikki strammar skinnaran ov nógv. Um tú færst bløðrur ella sár, skalt tú venda tær til Skurð-ambulatorið á Landssjúkrahúsinum á telefon 304500, har telefontíð er millum kl. 10:30 og 13:30. Uttan fyrri hetta tíðarskeiðið kanst tú venda tær til læknavaktina á telefon 1870.

Tá ið skinnarin er tikin burtur, kanst tú byrja at gera venjingar 1 til 3 (sí myndirnar á næstu síðu). Tað er umráðandi, at hetta verður gjørt uttan tyngd.

Tá ið tú gongur upp trappurnar, skalt tú fyrst seta tað góða beinið upp og síðani føra tað skadda beinið upp á sama trin. Tá ið tú gongur niður trappurnar, skalt tú fyrst seta tað skadda beinið niður og síðani føra tað góða beinið niður á sama trin.

2 vikur eftir at skinnarin er tikin burtur

Nú kanst tú byrja at súkkla á kondisúklum uttan tyngd, og tú kanst eisini byrja at svimja. Her er umráðandi, at tað ikki spennir ella toyggir í hælseinuni. Um tú føllir pínu, ella um tað strammar í hælseinuni, skalt tú steðga beinanvegin.

8 vikur eftir at skinnarin er tikin burtur

Nú kanst tú byrja at toyggja hælseinuna. Tú kanst eisini byrja at venja styrki og javnvág, umframt at tú nú kanst ganga vanliga í trappum. Um tú føllir pínu ella møði í hælseinuni, skalt tú steðga beinanvegin.

16 vikur eftir at skinnarin er tikin burtur

Nú kanst tú byrja at renna. Vit viðmæla, at tú byrjar at renna á bleytum undirlagi, t.d. grasi ella á rennibandi.

6-9 mánaðir eftir at skinnarin er tikin burtur

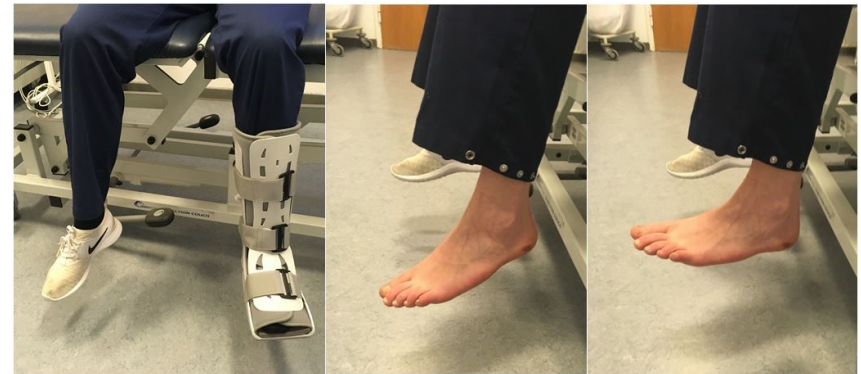
Nú kanst tú byrja at venja kontaktítrótt og ketsjara ítrótt.

Vit viðmæla, at tú verður kannaður av fysioterapeuti, áðrenn tú byrjar at venja hesar ítróttargreinar.

Venjing 1:

Tak skinnaran av 5 ferðir um dagin, lat undirbeinið hanga loddrætt og lyft fótin upp til vatnrætt, og síðani letur tú hann hanga aftur.

Ger 25 endurtøkur.



Venjing 2:

Ligg við einum kotta undir tjúkkkanum. Strekk og boygg fótin uttan mótstøðu.

Ger venjingina 3 ferðir um dagin, upp til 5 min.

