

MIT SÅR

TRYKSÅR PÅ HÆLEN



Et tryksår på hælen kom til at styre Martin Berggrens liv – indtil den rette behandling ændrede alt

FORTALT TIL **LINE GADE AF MARTIN BERGGREN**

Jeg blev opereret i anklen den 22. november 2024. Det var en planlagt operation for slidgigt, og jeg havde forberedt mig grundigt. Min kone er advokat og havde taget orlov for at være hjemme med vores to børn. Jeg var omhyggelig med at følge alle instruktioner nøje. Efter operationen fik jeg en støvle på, som jeg fik at vide, at jeg skulle have på i to uger, og at jeg under ingen omstændigheder måtte tage den af.

Allerede efter en uge begyndte det at gøre voldsomt ondt. Jeg ringede ind til afdelingen og spurgte, om det var normalt. Svaret var ja. Smerter kunne forekomme. Jeg tog den smertestillende medicin, jeg havde fået ordineret, og forsøgte at holde ud. Men det gjorde så ondt, at jeg rystede om natten.

Det var uudholdeligt, men jeg holdt ud. Efter to uger kom jeg ind på afdelingen for at få støvlen af.

Da støvlen blev taget af, fandt man et tryksår. Først på fodryggen. Det var ikke så dybt, og jeg fik udleveret en lidt større støvle, blev sendt hjem og skulle komme til behandling af såret på afdelingen. Kort tid efter op-

dagede man et langt dybere og meget stort tryksår på hælen. Det var skræmmende. Jeg havde fået sår, jeg slet ikke havde forestillet mig kunne opstå under en støvle. En støvle, som jeg havde fået streng besked på ikke at måtte røre.

ET SÅR, DER IKKE VILLE HELE

De følgende måneder blev starten på et langt forløb, hvor mit liv mere og mere kom til at dreje sig om ét spørgsmål: Hvorfor heler såret ikke?

Såret på hælen skulle hele ved at falde af. Der skulle gå nekrose i det, og det skulle hele nedefra. Det tog måneder. Behandlingen foregik på ortopædkirurgisk afdeling. Senere i forløbet opdagede man så, at såret gik helt ind til akillessenen. Jeg fik antibiotika, selv om der egentlig ikke var tegn på infektion. Jeg gik til kontrol flere gange om ugen. Der blev rensset, skåret, justeret og senere lagt gips. Hver gang håbede jeg, at nu var vi på rette spor.

Men intet virkede rigtigt effektivt.

DEL PATIENTERNES ERFARINGER!

Mit Sår er dér, hvor patienter fortæller.

Kender du en patient, der vil dele oplevelser fra et sårforløb? Vores journalist kan hjælpe med at formidle historien. Skriv til: redaktion@saar.dk

OM MARTIN BERGGREN

- 37 år
- Gift
- Skaderådgiver indenfor forsikring
- Far til to piger på 3 og 6 år
- Ivrig sportsmand
- Oprindelig svensk og har som ung spillet basketball på det svenske landshold

DA DET MENTALE BEGYNDTE AT FYLDE

Mentalt begyndte det at slide mig op. Jeg blev vred. Frustreret. Bange. Jeg kunne mærke, at min krop var i konstant stress, og jeg begyndte at tænke, om det på en eller anden måde også påvirkede sårets evne til at hele. Om jeg selv var skyld i, at min krop ikke kunne hele.

Jeg blev sygemeldt og begyndte at gå til psykolog. Jeg kunne ikke være den mand og den far, jeg gerne ville være. Kunne ikke handle ind, lege med børnene i haven eller slå græsset. Jeg sov dårligt og kørte rundt i de samme mørke tanker. Jeg så mig selv ende i kørestol. Jeg forestillede mig, at jeg aldrig ville kunne arbejde normalt igen eller tage en almindelig sko på.

Når folk spurgte, hvorfor jeg stadig gik i sandaler, for det blev jeg nødt til, så følte jeg, at jeg skulle forsvare mig. Som om et sår på foden ikke var en "god nok" forklaring. Det var svært for andre at forstå, at en ung mand som mig havde sådan et sår.

ET NØDVENDIGT SKIFTE I BEHANDLINGEN

Efter mange måneder, hvor såret ikke blev meget bedre, blev jeg sendt videre til vurdering på plastikkirurgisk afdeling på Rigshospitalet. Der blev forsøgt flere tiltag, men fremgangen udeblev igen. Det var frustrerende, og på et tidspunkt sagde jeg direkte, at vi var nødt til at gøre noget andet. At det her ikke kunne fortsætte.

Vendepunktet kom, da plastikkirurgisk afdeling opgav, og jeg blev henvist til sårbehandling på Bispebjergs Videnscenter for Sårheling.

Her oplevede jeg noget helt andet end det, jeg indtil nu havde oplevet. Det var en lettelse. En oplevelse af, at der blev taget ansvar. At man så både mit sår og mig som menneske. Man konstaterede, at såret var undermineret, og at det sandsynligvis var en af forklaringerne på, at det ikke kunne lukke sig. Behandlingen blev lagt om, og man begyndte at bruge nogle specielle patches. Det gav resultat. Pludselig skete der noget. ▶▶▶



▲ **Fotos:** 1. Tryksår forårsaget af støvle 2. Dybere vævskade 3. Blottet achillesene 4. Stagnering i helingen 5. Efter opstart af specialiseret behandling 6. Endelig fremgang og på rette vej 7. Heling

DA HELINGEN ENDELIG BEGYNDTE


Efter næsten et år, hvor såret stort set havde stået stille, begyndte det at hele synligt på bare en uge. Det var næsten uvirkeligt. Noget, jeg havde kæmpet med i så lang tid, rykkede sig endelig. Jeg begyndte at kunne forestille mig et almindeligt liv igen.

I dag kan jeg gå. Jeg har stadig stivhed i anklen, da jeg jo ikke har kunnet genoptræne den før nu. Det er jeg i gang med nu. Mine smerter er væk. Og jeg føler mig som en vinder, fordi jeg kom igennem det.

DET, MIT SÅR HAR LÆRT MIG

Hvis jeg har lært noget, er det, at man som patient er nødt til at forholde sig kritisk. Jeg er oprindeligt fra Sverige, og måske er jeg en smule mere autoritetstro end danskerne. Man skal spørge. Insistere. Ikke bare være den "gode patient", der gør alt, hvad der bliver sagt, hvis noget føles forkert.

I en ideel verden var jeg blevet henvist til specialisterne på Bispebjerg tidligere. Det havde sparet mig for mange måneder med smerte og frustration.

Mit sår har lært mig mere, end jeg havde ønsket. Men det har også lært mig, hvor afgørende det er at blive set, hørt og taget alvorligt. Og at man skal stole på sine egne fornemmelser – og stå op for sig selv. 

KLINISKE UDFORDRINGER VED LANGVARIGE TRYKSÅR PÅ HÆLEN

Tryksår på hælen er forbundet med høj risiko for komplikationer på grund af begrænset polstring, ringe perfusion og vanskelige aflastningsmuligheder.

Underminering kan betyde, at sårets reelle udbredelse undervurderes, hvilket kan forsinke korrekt behandlingsstrategi og lukning.

Manglende heling trods gentagne tiltag bør give anledning til revurdering af både diagnose, aflastning, lokalbehandling og behov for specialiseret sårbehandling.

Langvarige sårforløb er ofte forbundet med betydelig psykosocial belastning, som kan påvirke compliance, stressniveau og det indirekte helingsforløbet.

Tidlig inddragelse af specialiserede sårkompetencer kan være afgørende ved komplekse eller stagnerende sår.



SPECIALBANDAGER-DK
- en strømpe er ikke bare en strømpe



Comfiwave®

Nat- og hvilebandager

- Strikket bæk- og bølgemønster stimulerer vævet
- Kompressionstryk på 15-21 mmHg
- Fremstillet af åndbar, blød og ubleget bomuld
- Indeholder ikke latex og er sømløst
- Kan anvendes under easywrap eller bandage

Comfiwave - unik ovenpå en sårbandage

Comfiwave-bandagen giver et blødt kontinuerligt tryk som understøtter det venøse og lymfatiske tilbageløb som sammen med dagskompressionen afhjælper den varige funktionsnedsættelse bedst muligt. Brugere fortæller, at Comfiwave er behagelig og nem at tage af og på.

Specialbandager.dk • Bindeledet 10 • 2880 Bagsværd • 44 44 88 50 • info@specialbandager.dk. Du kan også møde os på klinikker i Odense, Svendborg, Hasle (Aarhus), Holbæk og Ølstykke.

Læs mere om os på www.specialbandager.dk og følg os på  Facebook  LinkedIn  Instagram  YouTube