

Overbelastningsskade af senerne i baglåret



Idrætsmedicinsk Ambulatorium

Generel information

Hvad er en overbelastningsskade i baglåret?

En overbelastningsskade i baglåret - en såkaldt hamstrings tendinopati - er oftest en overbelastning af senehæftet på sædeknoglen, hvor de 3 baglårsmuskler udspringer.

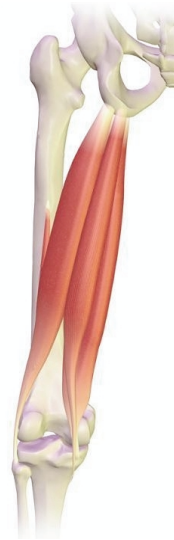
Typiske symptomer er oftest:

- Dyb ømhed ved sædeknoglen
- Forværring efter fysisk aktivitet og især løb.
- Smerter ved at sidde ned over tid
- Gå på trapper.
- De første skridt om morgenen kan ofte være smertefulde, og senen føles stiv.
- Typisk bliver smerterne mindre i løbet af dagen men vender tilbage om aftenen.

Hvorfor opstår denne seneskade?

Årsagen til skaden er ofte en kombination af:

- Ændring af belastning/træning f.eks løb i kuperet terræn, introduktion af squat og lunge øvelser.
- Øget træningsmængde - too much too fast.
- Nedsat styrke i hoftemuskulaturen
- For kort restitutionstid
- Kraftig udspænding som ved f.eks yoga
- Herudover er der sammenhæng mellem generelle seneskader og systemiske faktorer, som f.eks alder, BMI>25, diabetes, kvinder i overgangsalderen, forhøjet kolesterol og gigttilfælde.



BEHANDLING

Tilpasset belastning og styrketræning

For at behandle en overbelastning i baglåret anbefales en kombination af tilpasset belastning og styrketræning.

Tilpasset belastning

Som figuren nedenfor viser, er det vigtigt, at vævet ikke kontinuerligt overbelastes og dermed svækkes, men kun belastes i det omfang, det kan holde til.

Der skal være balance mellem belastning og restitution.

Styrketræning

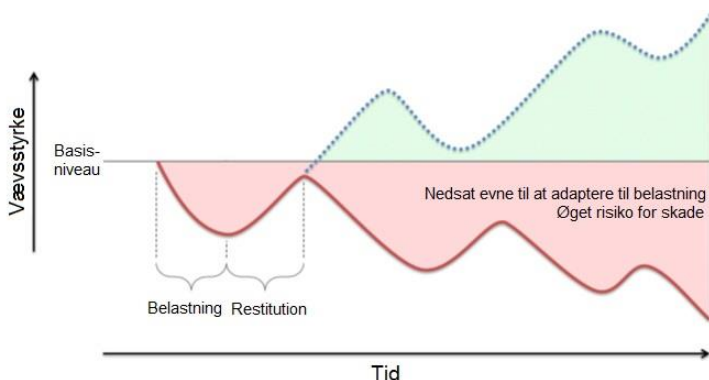
Da senevævet er svækket af en forudgående overbelastning, skal vævets styrke genopbygges via styrketræning.

Forskningen viser:

Generelt er overbelastningsskader i baglåret ikke særligt veldokumenteret. Denne pjece vil dog tage udgangspunkt i den evidens der foreligger indenfor baglårskader og generelle anbefalinger inden for overbelastningsskader i seneapparatet.

Vi anbefaler:

- Langsom tung styrketræning så vidt det er muligt.
- Tilpasning af belastning
- Undgå tryk i området som f.eks. længerevarende siddende stilling.
- Undgå løb med lang skridt
- Undgå løb i kuperet terræn
- Benyt dig af en skråpude når du sidder ned.
- Undgå udstrækning af baglåret



Tilpasset belastning

Du bør så vidt muligt forblive aktiv, men du skal begrænse provokerende aktiviteter som f.eks. løb til et niveau, der ikke øger dine smerter. Løb kan erstattes af f.eks. cykling eller svømning.

Smerter

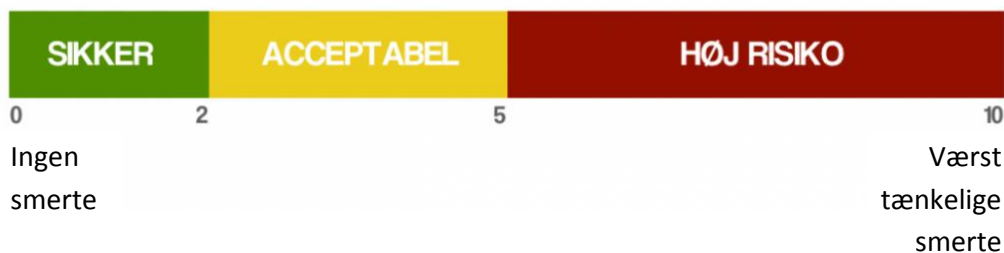
Generelt skal du forsøge at undgå aktiviteter der øger smerterne under/efter. Smerter på op til 3 på en smerteskala fra 0-10 er ok. Smerterne skal aftage inden for 24 timer. Øgede smerter om morgenen eller efter stillesiddende er et tegn på overbelastning.

Smertetest:

Vi anbefaler at man forsøger at monitorerer sine smerter ud fra en test. På et fast tidspunkt daglig bør du udføre en styrketest for dit baglår.

Dette kunne f.eks være 5x ét- bens bækkenløft på stol.

Vurder på en smerteskala hvor mange smerter du har under testen. Dette kan være et redskab som kan benyttes til at se udviklingen i dine smerter.



Senens belastningstolerance

Normal sene



Overbelastet sene



**Senens daglige
arbejdsevne**

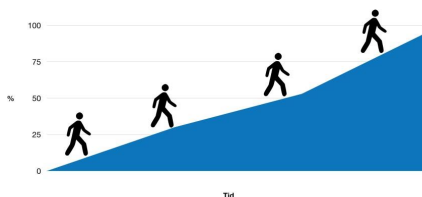
En normal sene (stor spand) klarer normalt den daglige belastning.

Ved en overbelastet sene nedsættes belastningstolerancen (mindre spand). Dvs. at senen ikke kan klare den samme belastning som før.

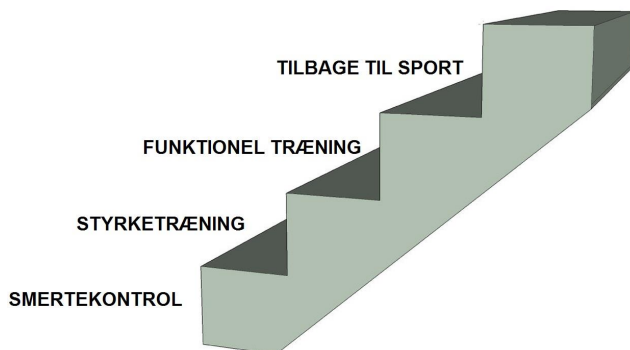
Det kan derfor være nødvendigt at reducere belastningen i en periode og samtidig styrke senen (gøre spanden stor igen) for at kunne komme tilbage til tidligere aktivitetsniveau.

Det kan være både fysiske og psykiske forhold, der påvirker den samlede belastning.

FORKERT VS. KORREKT GENOPTRÆNING



Genoptræning af baglåret



Med udgangspunkt i ovenstående figur, har vi valgt at inddele genoptræningen i 4 niveauer.

Niveau 1: Som udgangspunkt starter man med lette aktiveringsøvelser. Øvelserne kan udføres både dynamisk og statisk med henblik på at mindske smerterne.

Niveau 2: startes, når smerterne er aftagende. Øvelserne skal så vidt muligt udføres ud fra princippet om tung langsom styrketræning(HSR). Formålet er at øge muskelstyrke , men med indskrænket bevægelighed over hofte og knæ. Der trænes primært kun over knæledet, som mindsker belastningen på udspringet af baglåret. Udføres hver 2. dag.

Niveau 3: Forsat fokus på at øgemuskelstyrken, men nu med større bevægelse over både hofte- og knæled. Øvelserne bør forsat laves hver 2. dag og med fokus på langsom tung styrketræning, såfremt dette er muligt. Denne træning fastholdes på niveau 4.

Niveau 4: Genoptræning for den sportsaktive. Det er vigtigt at genoptræningen ligner de delelementer som er karakteriseret i din idrætsgren og at genoptræningen matcher de krav der stilles til sprint, retningsskift, hop etc. Vi anbefaler at man udvælger 3 øvelser som udføres hver 3. dag med 15-20 gentagelser. Start med 1-3 sæt med langsom progression.

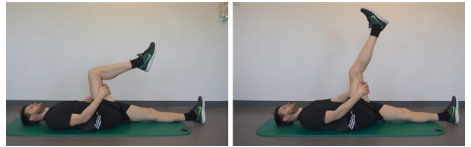
Niveau 1

☐ The extender

Rygliggende udgangstilling med træningsbenet bøjet til 90 grader. Stræk langsomt benet mod strakt position.

Sæt: _____

Gentagelser: _____



☐ Foroverbøjning

Stå ved et bord, hvor begge fødder er i gulvet, og hoften presset let ind mod bordet. Bøj nu i hoften, indtil du mærker et stræk i baglåret. Kan gøres svære ved at læne sig længere frem eller have en vægt inde ved overkroppen.

Sæt: _____

Gentagelser: _____

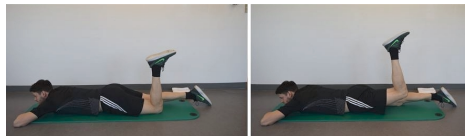


☐ Hofte extension

I fremliggende stilling med bøjet knæ i 90 grader. Løft langsom foden op. Undgå lændesvaj. Hold stillingen i 2 sek. Kan gøres svære ved at bruge et elastik.

Sæt: _____

Gentagelser: _____

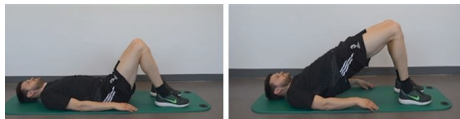


Niveau 1

☐ Bækkenløft (kort vægtarm).

Når du løfter hoften fra gulvet skal du presse dine hæle ned i gulvet. Undgå for stort lændesvaj. Kan gøres svære ved at have en vægt/elastik på hoften. Sæt: _____

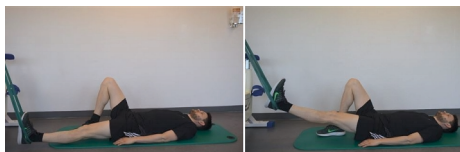
Gentagelser: _____



☐ Nedtræk med ét ben

Rygliggende med et elastik om anklen trækkende oppefra. Pres benet strakt ned mod gulvet, så du udvikler en spænding i baglåret. Sæt: _____

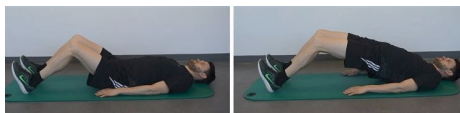
Gentagelser: _____



☐ Bækkenløft på hælene (lang vægtarm)

Rygliggende bækkenløft på hælene. Når du løfter hoften fra gulvet skal du presse dine hæle ned i gulvet. Undgå for stort lændesvaj. Kan gøres svære ved at have en vægt/elastik på hoften eller strække knæene mere. Sæt: _____

Gentagelser: _____



Niveau2

Langsom tung styrketræning

Så vidt det er muligt bør man forsøge at træne efter princippet om langsom tung styrketræning(HSR). Ved langsom tung styrketræning er formålet at træne til udtrætning med så tung vægt som mulig. Hver gentagelse skal tage 4-6 sekunder! skemaet til højre ses fremgangsmåden.

Du skal udføre øvelserne hver anden dag efter følgende vejledende oversigt:

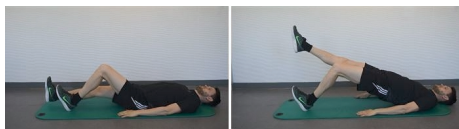
Uge 1	3 sæt x 15 gentagelser
Uge 2-3	3 sæt x 12 gentagelser
Uge 4-5	3 sæt x 10 gentagelser
Uge 6-8	4 sæt x 8 gentagelser
Uge 9-12	5 sæt x 6 gentagelser

☐ Ét bens bækkenløft

Udføres enten med kort eller langvægtarm. Kan gøres svære ved at krydse armene over brystkassen, med en vægt på hoften eller ved at strække knæet mere.

Sæt. _____

Gentagelser: _____

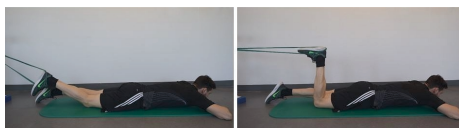


☐ Fremliggende hamstrings curl.

Lig på maven med et elastik/vægt om anklen trækkende bagfra. Bøj knæ så meget som mulig mod elastikkens modstand på ca. 3 sekunder. Sænk langsomt ned igen på 3 sekunder.

Sæt. _____

Gentagelser: _____



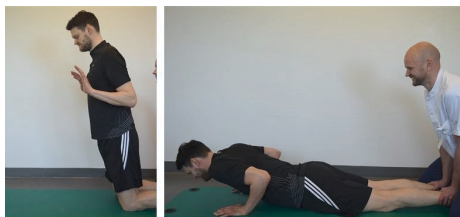
Niveau 2

□ Nordic Hamstrings

Knæstående stilling, hvor en person fikserer din fødder. Med strakt hofte bevæger du langsomt overkroppen ned mod gulvet. Når du ikke kan holde spændingen længere, slipper du spændingen og tager fra med armene.

Sæt: _____

Gentagelser: _____

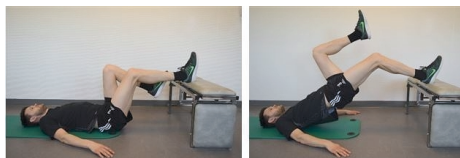


□ Ét bens bækkenløft på bæk

Udføres enten med lang vægtarm. Kan gøres svære ved at krydse armene over brystkassen, med en vægt på hoften eller ved at strække knæet mere.

Sæt. _____

Gentagelser: _____



□ Rumænsk dødløft

Stå med ret hofte og en vægskive/rygsæk med bøger i begge hænder. Med ret ryg bøjer du i hoften, så langt du kan komme. Undgå at skyde hoften bagud.

Sæt. _____

Gentagelser: _____



Niveau 3

□ Hip thruster

Siddende på et ben med hoften bøjet og med det øverste af ryggen hvilende på lav bænk/sofakant. Stræk nu langsom hoften. Øg sværhedsgraden ved at placere en vægt på bækkenet eller ved at udføre hævningsfasen eksplosivt.

Sæt: _____

Gentagelser: _____



□ Ét bens dødløft

Stå på træningsbenet med en vægt eller rygsæk i hænderne. Med ret ryg bøjer du i hoften forover samtidig med at benet føres bagud.

Sæt: _____

Gentagelser: _____

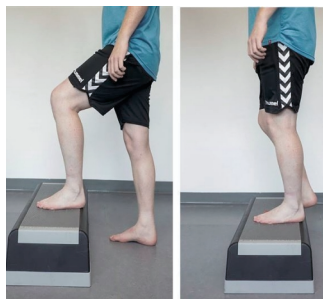


□ Step up

Stå med begge fødder på gulvet bag ved en f.eks stepbænk/trappetrin. Træd nu op med træningsbenet og løft kroppen op i en glidende bevægelse. Fokus på knækontrol og strakt hofte under udførsel. Øg sværhedsgraden ved at bruge vægte, øge højden eller ved at lave øvelsen hurtigere.

Sæt: _____

Gentagelser: _____



Niveau 3

☐ Glider

Stå med træningsbenet på et stykke tæppeflis/klud på et glat underlag. Støt til vægen med modsatte hånd. Glid langsomt frem til du mærker et stræk. Træk nu benet til dig igen.

Sæt: _____

Gentagelser: _____

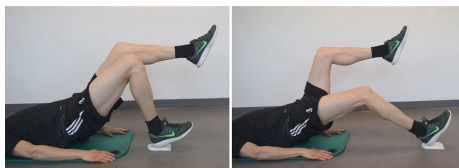


☐ Rygliggende glide med et tæppeflis

Rygliggende med et stykke tæppeflis/klud under træningsbenet på et glat underlag. Glid langsomt frem og tilbage. Gøres nemmere ved at udføre øvelsen på to ben. Øg sværhedsgraden ved at føre benet længere frem eller ved at bruge et elastik/kabeltræk som modstand

Sæt: _____

Gentagelser: _____

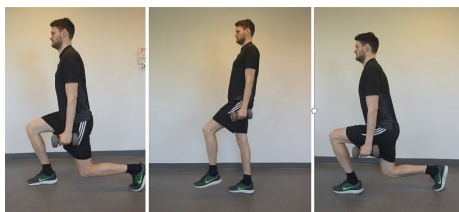


☐ Walking lunges

Med håndvægte i begge hænder udføres der gående fremfald. Fokus på knækontrol på forreste ben. Øg sværhedsgraden ved at øge vægten, tage længere skridt eller øge tempoet.

Sæt: _____

Gentagelser: _____



Niveau 4



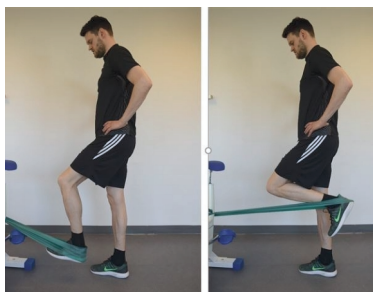
A-Skipping: Hurtige rytmiske fremspark med et lille mellemhop. Øg sværhedsgraden ved at øge tempoet eller stræk benet mere.



Bounding: Spring skiftevis frem på højre og venstre ben. Øg sværhedsgraden ved at øge tempoet, springe længere eller sideværs.



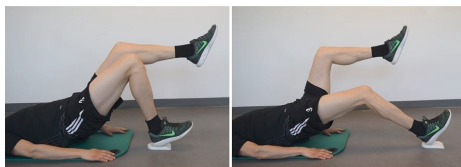
Kettlebell swings: Rytmiske svingbevægelser med et kettlebælt i hænderne. Øg sværhedsgraden ved at øge vægten, udfør øvelsen eksplosivt eller øge vinklen i hofter og knæ.



Sprinter leg: Lav en eksplosiv knæbøjning, og før benet langsomt tilbage til udgangstillingen. Hoften holdes i en 40 graders vinkel.



Jumping lunges: Øg sværhedsgraden ved at tilføje mere vægt, spring højere eller udfør øvelsen eksplosivt.



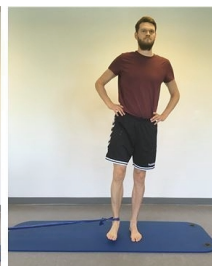
Hurtige glide bevægelser: Langsom fremføring og eksplosiv tilbageføring. Kan også udføres med klud under begge fødder, hvor man med rytmiske bevægelser glider frem og tilbage.

Supplerende træning

Styrken i indad- og udadførerne, ses oftest nedsat hos folk med baglårsproblemer. Disse øvelser tager hensyn til muskelaktiviteten og strækket på baglårsmusklen, og kan startes relativt hurtigt op. Udføres med 3x15 gentagelser hver 2. dag.

□ Stående indadføring

Stå på det raske ben med et elastik om træningsbenet. I en langsom bevægelse føres træningsbenet ind til standbenet. Mod elastikkens modstand føres benet tilbage til udgangsposition.



□ Stående udadføring

Stå på det raske ben med et elastik om træningsbenet. I en langsom bevægelse føres træningsbenet væk fra standbenet. Mod elastikkens modstand føres benet tilbage til udgangsposition.



□ Stående udadføring med tæppeflis

Stå på det raske ben med træningsbenet på en tæppeflis. I en langsom bevægelse føres træningsbenet væk fra standbenet. Herefter føres træningsbenet tilbage til udgangsposition.



Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Beriderbakken 4 . 7100 Vejle
Tlf. 79406151
www.vejlesygehus.dk

Vejle Sygehus
Ortopædkirurgisk Afdeling
Kabeltoft 25, 7100 Vejle
Tlf. 7940 5700
<http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm440324>

www.sygehuslillebaelt.dk