

Patientinformation

Overbelastningsskade i akillessenen



Idrætsmedicinsk Ambulatorium
Middelfart/Vejle Sygehus



Region Syddanmark

Overbelastningsskade

Hvad er en overbelastningsskade i akillessenen?

En overbelastningsskade i akillessenen - en såkaldt akillessenetendinopati - er en overbelastning af senen, der forbinder de tre lægmuskler med hælen.

Typiske symptomer er ømhed og hævelse af senen, de første skridt om morgenen er smertefulde, og senen føles stiv. Typisk bliver smerterne mindre i løbet af dagen men vender tilbage om aftenen.



Hvorfor opstår akillesseneskaden?

Årsagen til skaden er ofte en kombination af

- ændring af belastning/træning
- øget træningsmængde
- for kort restitutionstid
- skift af fodtøj
- nedsat bevægelighed i anklen
- overvægt (BMI >25)

Herudover er der sammenhæng mellem overbelastningsskader og diabetes, forhøjet kolesterol og gigttilfælde.

BEHANDLING

Tilpasset belastning og styrketræning

For at behandle en overbelastning i akillessenen kræves 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:

De primære anbefalede behandlingsformer omfatter:

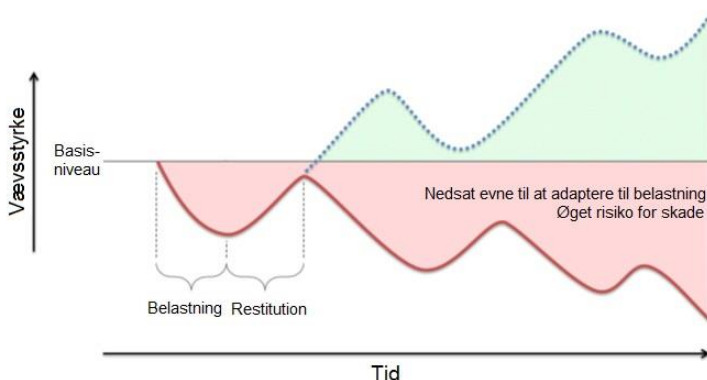
- Styrketræning: -excentrisk/tung, langsom
- tilpasning af belastning

Ovenstående kan suppleres af laser, shockwave og/eller udspænding, der dog ikke bør stå alene.

Behandlingsformer hvor forskningen taler både for og imod er:

svangindlæg, manuel behandling, tape, blokade, PRP og HVI.

Disse anbefales ikke som primære tiltag, men kan overvejes i tilfælde af at de primære behandlingsformer ikke slår til.



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

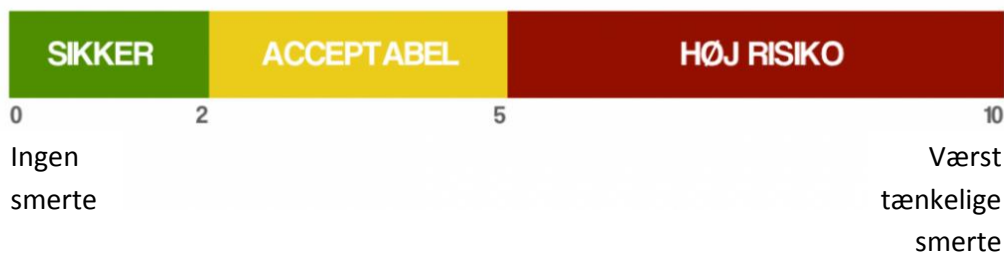
Generelt skal du forsøge at undgå aktiviteter der øger smerterne under/efter. Smerter på op til 2 på en smerteskala fra 0-10 er ok. Øgede smerter om morgenen eller efter stillesiddende er et tegn på overbelastning.

Sko/indlæg

Det er vigtigt, at du dagligt bruger sko, der er tilpasset din fod og dine behov og dermed giver akillessenen optimale forhold for aflastning. Afhængig af din fodtype kan et indlæg i skoen evt. hjælpe dig. Generelt anbefales sko med god svangstøtte, stødabsorbering samt en fast og tætsiddende hælkappe.

Vægttab

En af årsagerne til akillessenetendinopati er overvægt. Hvis du har et BMI >25, anbefales vægttab.



Senens belastningstolerance

Normal sene



Overbelastet sene



**Senens daglige
arbejdsevne**

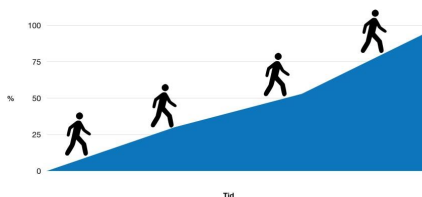
En normal sene (stor spand) klarer normalt den daglige belastning.

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

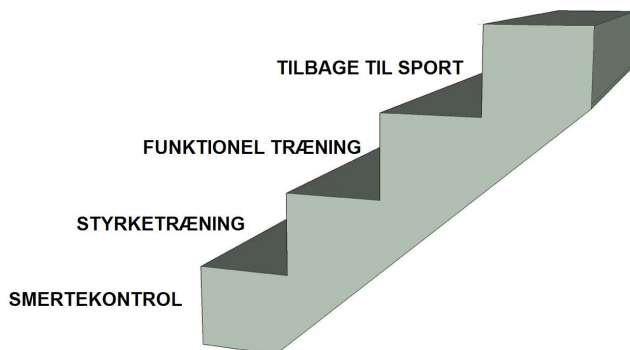
Det kan derfor være nødvendigt at reducere belastningen i en periode og samtidig styrke senen (gøre spanden stor igen) for at kunne komme tilbage til tidligere aktivitetsniveau.

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

FORKERT VS. KORREKT GENOPTRÆNING



Genoptræning af akillessenen



Genoptræning af akillessenen inddeles i **4 faser**.

Tal med din fysioterapeut om hvilken fase du bør starte med, samt hvornår du bør gå videre til næste fase.

Overgang fra fase til fase:

Fase 1: Hvis du har smerter i forbindelse med dagligdags aktiviteter, skal du som udgangspunkt starte med fase 1.

Fase 2 startes, når smerterne tillader det, og der er opnået tilstrækkelig styrke.

Fase 3 og 4 er for dig, der gerne vil tilbage til sport.

Fase 3 startes, når du kan klare almindelige dagligdags belastninger uden smerte samt korte gåture med lette smerter (2/10) uden opblussen af symptomer. Herudover skal du have opnået samme styrke på symptomatiske side som på den raske.

Fase 4 startes, når øvelserne i fase 3 kan udføres med god kvalitet, og du kan gå ubegrænset uden smerter under/efter.

Genoptræning - FASE 1

Målet i denne fase er at dæmpe smerterne.

Du skal ikke nødvendigvis lave begge øvelser - spørg din fysioterapeut hvad der er relevant for dig.

Tåstand, stående

Start stående på 1 ben. Kom op på tæer med vægten på 1. og 2. tå og hold stillingen. Støt gerne til et bord/ væg så balancebevægelser udelukkes.



Hælløft i siddende

Sid på en stol med vægt på dit knæ. Løft hælen op så højt op du kan og hold stillingen.



Hyppighed:

Udføres 4-5 gange dagligt, 5x45 sek.
Der skal være 2 min. pause mellem hver gentagelse.

Kvalitet

Øvelserne skal udføres med god kvalitet.

Ved dårlig kvalitet forstås:

- Manglende hælløft
- Bøjet knæ
- Støtte på udvendige side af foden.

Hvis der tilkommer store smerter under øvelserne, skal du reducere højden lidt, eller støtte med den modsatte fod.

Det er OK at have smerter under øvelserne, men smerterne skal normalisere sig indenfor 24 timer.

Genoptræning - FASE 2

Styrketræning

Tåstand (se fase 1) fortsættes
3 x 45 sek., 2-3 gange/dag.

Hælløft stående

Løft op på tå så langt du kan på 3 sek.
Hold stillingen 2 sek. Sænk langsomt
ned igen på 3 sek.

Kan udføres derhjemme med vægt i
rygsæk (billede 1) eller i fitnesscenter
(billede 2)

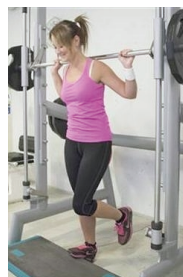
4 x 6-10 gentagelser, 2 min pause
mellem hvert sæt. 3-4 gange/uge.

Hælløft siddende

Sid på en stol med vægt på dit knæ
(rygsæk/indkøbspose med vanddunke
eller lignende)

Løft op på tå så langt du kan på 3 sek.
Hold stillingen 2 sek. Sænk langsomt
ned igen på 3 sek.

4 x 6-10 gentagelser, 2 min pause
mellem hvert sæt. 3-4 gange/uge.



Funktionel styrketræning

Tågang

Gå helt oppe på tæer i 2 min. dagligt.
Hælen må ikke falde!

Tågang på trapper

Når du kommer til en trappe skal du
gå op ad trappen på tæer. Hælen må
ikke falde!

Oversigt - FASE 2

Nedenfor kan du se en oversigt over hvor ofte du skal udføre de forskellige øvelser samt antal gentagelser.

	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Antal
Tåstand	3x	2x	3x	2x	3x	2x	3x	3x45 sek.
Hælløft		x		x		x		4 x 10
Funktionel styrke	x	x	x	x	x	x	x	2 min.

Genoptræning - FASE 3

Styrketræning af lægmuskulaturen

Tåstand fortsættes.

3 x 45 sek., 1-2 gange/dag

Hælløft (stående/siddende)

fortsættes.

4 x 6-10 gentagelser, 3-4 gange/uge.

Belastningen skal nu øges gradvist i takt med, at du bliver stærkere. Benyt fx en rygsæk med bøger/vanddunke.

Mål - stående: 1,5 kg x kropsvægt

Mål - siddende: 1,2 kg x kropsvægt

Funktionel træning

Tågang på trappe/bakke fortsættes.

2 min. dagligt.

Tågang fortsættes.

2 min. dagligt.

Lunges med landing på forfod.

Tag et skridt frem og land på forfoden uden at hælen sænker sig. Udføres både fremad, til siden og bagud. Progression: hop frem og land på forfoden.

3 x 15 gentagelser, 3-4 gange/uge.

Det er OK at have smerter under øvelserne, men smerterne skal normalisere sig indenfor 24 timer.



Oversigt FASE 3

Nedenfor ses en oversigt over hyppighed og antal af øvelser i fase 3.

	Man	Tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Antal
Hælløft		x		x		x		4 x 10
Tåstand	2x	x	2x	x	2x	x	2x	3 x 45 sek
Tågang	x	x	x	x	x	x	x	2 + 2 min
Lunges	x		x		x			3 x 15

Gradvis progression af gåture.

Inden du kan begynde at løbe, skal du gradvist tilvænne senen til at gå længere distancer.

I denne fase kan du med fordel begynde at gå flere ture og gradvist øge distance og tempo.

Du må selvfølgelig ikke få øgede smerter af gåturene.

Genoptræning FASE 4

Styrketræning

Tåstand: 2 x 45 sek. dagligt

Hælløft: Tilføj gradvist ekstra belastning med vægtstang/vægt i rygsæk.

4 x 6 gentagelser, 3 gange/uge

Idrætsspecifikke øvelser

Hyppighed 3 dage/uge.

Hop op på kasse
(boxjump) med landing på forfod.
Start med kassehøje ca 15 cm.
3 x 6 gentagelser.

Sjipning eller små fjedrende hop på stedet.

Start med 3 x 30 sek. Øges gradvist med 10 sek. ad gangen.

Gradvis opstart af løb

2 dage/uge.

Se progression næste side.



Det er OK at have smerter under øvelserne, men smerterne skal normalisere sig indenfor 24 timer.

Oversigt FASE 4

Nedenfor kan du se hyppigheden af øvelser og løb i fase 4.

Du er nu godt på vej mod dit mål om at kunne løbe igen, men en vigtig forudsætning for at det lykkes, er at du bevarer tålmodigheden og starter langsomt ud.

	Man	tirs	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn	Antal
Tåstand	X		X		X			2x45 sek
Hælløft	X		X		X			4x6
Idrætsspecifikke øvelser		X		X			X	3x6 3x30sek
Løb		X				X		

Løb

Vejledning for opstart af løb:

Start med 1,5 km med skiftevis rask gang og løb i roligt tempo. Distancen øges i starten med 15% pr uge. Efter uge 4 må du max. øge med 10% pr uge.

Uge 1: 1 min løb, 1 min gang - 1,5 km

Uge 2: 2 min løb, 1 min gang (1,7 km)

Uge 3: 3 min løb, 1 min gang (2 km)

Uge 4: 4 min løb, 1 min gang (2,3 km)

Uge 5: Løb uden pause (2,5 km)

Uge 6: Løb uden pause (2,8 km)

Uge 7: + 10 % osv

Smertetest

Vi anbefaler at du løbende laver en lille test, der kan fortælle dig om dine smerter er forværrede, uændrede eller bedrede. Testen bør i starten udføres dagligt og senere i forløbet ugentligt eller efter behov.

Test

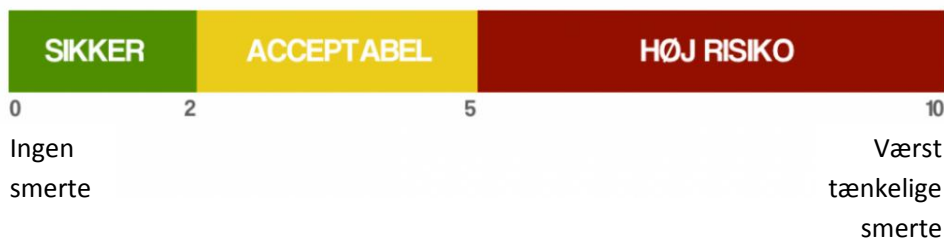
- Afhængig af dine smerter kan testen fx bestå af 5 eller 10 hælløft, hvor du vurderer smerterne på en skala fra 0-10.

- En anden mulighed er at skrive op hvor mange minutter, der går om morgenen, før senen er varmet op og er smertefri.

Din test:.....

Dagbog

Før gerne en dagbog over smerterne, så du hurtigt kan opdage hvis du har gjort noget der forværrer og dermed vedligeholder skaden.



Middelfart Sygehus
Ortopædkirurgisk Afdeling
Østre Hougvej 55 . 5550 Middelfart
Tlf. 6348 4000
<http://www.sygehuslillebaelt.dk/wm440324>

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

www.sygehuslillebaelt.dk