

Patientinformation

Skinnebetsbetændelse Information & vejledning



Ortopædkirurgisk Afdeling



Region Syddanmark

Indtast overskrift

Hvad er skinnebetsbetændelse?

Skinnebetsbetændelse er defineret ved diffuse smerter langs skinnebetsknoglen. Som regel lokaliseres smerterne til indersiden af den nederste del af skinnebetsknoglen. Tilstanden er langvarig, og der er samtidig stor risiko for at skaden vender tilbage.

Forebyggelse og adressering af udløsende årsager er derfor vigtig.



Risikofaktorer

Følgende faktorer øger risikoen:

- For højt BMI
- Uerfaren løber
- Tidl. haft skinnebetsbetændelse
- Kvinde
- Nedsat styrke i fod og underben
- "Tab" af svangen ved fodisæt
- Øget udadrotation af hoften

Følgende øger måske risikoen:

- Øget træningsmængde
- Nedsat restitutionstid
- Forkert fodtøj
- Nedsat udholdenhed af muskler, der strækker fodleddet
- For lavt BMI (hos kvinder kan der være symptomer som uregelmæssig menstruation)
- Instabilitet over et eller flere led

Typiske symptomer

Smerter i nederste, inderste del af skinnebenet, som i starten optræder ved opvarmning til sport og bedres efter opvarmning.

Når tilstanden er værre, kan smerterne optræde ved almindelig gang og kan være til stede i hvile. I denne fase aftager smerterne typisk ikke ved opvarmning.

Helingstid

Ved korrekt håndtering ca. et halvt år.

Behandling

Behandling

I den akutte fase anbefales:

- Ro, is, kompression og venepumpe-øvelser.

Derefter:

- Tilpasning af træningsbelastning
- Genoptræning af svage strukturer
- Løb i støddabsorberende sko på blødt, stabilt underlag i fladt terræn, alternativt cykling, crosstrainer, svømning, aquajogging m.m.

Sko/indlæg

Det er vigtigt at du dagligt bruger sko, der er tilpasset din fod og dine behov. Der anbefales sko/indlæg med god svangstøtte, støddabsorbering og en fast og tætsiddende hælkappe.

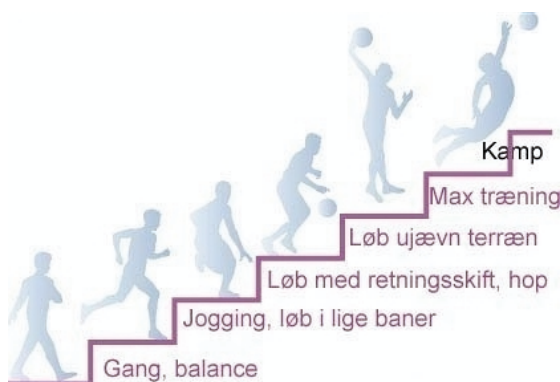
Tilbage til sport

Dit genoptræningsforløb tilrettelægges ved at træningsintensitet og -mængde gradvist øges. Hvis træningen ikke medfører smerter under eller efter træning (heller ikke dagen efter), kan du gå videre til næste træningstrin (Se genoptræningstrappe nederst på siden).

Øgede smerter om morgenen eller efter ro er et tegn på overbelastning. En god rettesnor er at du skal kunne gå minimum 5 km i rask gang før du kan begynde at jogge.

Vægttab

Ved BMI > 25 anbefales vægttab.



Styrketræning

Styrketræning

For at gøre knogler, sener og muskler stærke nok til at klare samme aktiviteter som tidligere, anbefales at genoptræningen suppleres med styrketræning.

Dette er ikke nær så belastende som løb, hop og lignende, men er et rigtig godt redskab til at genoprette den tabte styrke.

Øvelser

Hvilke øvelser du skal lave, afhænger af, hvilke strukturer der findes at være svage eller give uhensigtsmæssig belastning hos netop dig.

Spørg derfor din fysioterapeut til råds.

Smerte under/efter øvelserne

I forbindelse med styrketræningen er det ok at have smerter på op til 5 på en smerteskala fra 0-10 under øvelserne (acceptabel smerte) Dette indikerer, at du arbejder med det skadede væv. Smerten skal dog falde til ro 1-3 timer efter øvelserne og må ikke være forværret næste morgen.

Egne noter

[illegible]

Egne noter

[illegible]

Middelfart Sygehus
Ortopædkirurgisk Afdeling
Østre Hougvej 55 . 5550 Middelfart
Tlf. 6348 4000
www.middelfartsygehus.dk

www.middelfartsygehus.dk