

Patientvejledning

Træningsprogram - ankel

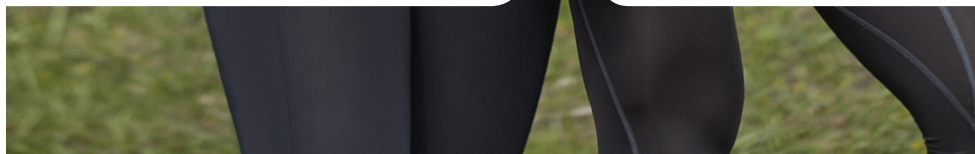
1



Træningsprogram til
behandling af
smerter i achillesenen



Aleris
Hamlet



Dette træningsprogram indeholder øvelser til at behandle smerter i achillessenen, som skyldes seneirritation.

Årsager til smerter i achillessenen

Smerter i achillessenen opstår typisk fordi senen er blevet brugt for meget eller forkert, enten ved sport eller anden aktivitet. Smerterne bliver langvarige, fordi du har overhørt kroppens smertesignaler og træner eller arbejder på en øm sene. Achillessenesmerter er hyppigst lokaliseret midt i senen, men forekommer også i overgangen til lægmuskel eller hælknogle.

Forskning viser at smerterne kan afhjælpes med den rigtige type træning. Senen skal belastes med en modstand som øges gradvist. Øvelserne består enten af excentriske øvelser, eller styrkeøvelser.

Hvad er excentrisk træning?

Ved excentrisk træning belastes musklen under forlængelse, mens den gøres lang. Træningsformen virker imod seneskader.

Du skal forvente et genoptræningsforløb på omkring 6 måneder, før du er tilbage på tidligere niveau.

Det er vigtigt, at du starter træningsprogrammet gradvist, gerne i samarbejde med din fysioterapeut.

Træningens formål er at

- Få færre smerter
- Genoptræne styrke i muskel og sene
- Øge bevægelighed og stabilitet omkring anklen
- Genvinde normal gang, inkl. trapper

Øvelsesudvalg

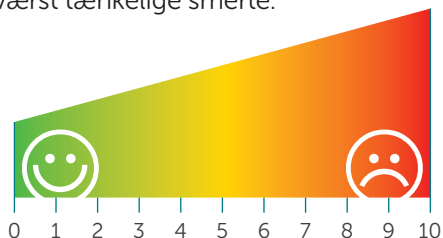
Hæftet beskriver de to typer øvelser: excentrisk og tung langsom styrketræning. De to typer af øvelser er omtrent lige effektive til at reducere smerter. Du kan kombinere øvelserne, således at du i de første 4 uger laver de excentriske øvelser, og efterfølgende laver styrkeøvelser i 8 uger.

Hvis din smerte sidder helt nede ved hælknoglen skal du kun lave øvelserne, indtil foden er vandret.

Excentrisk træning

Det må gerne spænde, stramme og gøre lidt ondt i forbindelse med at du laver øvelserne, men ikke efter.

Smerten kan opdeles i en skala fra 0-10, hvor 0 er ingen smerte og 10 er værst tænkelige smerte.



Du kan træne frit inden for 1-3 og lave begrænset træning fra 3-5. Er smerten større end 5 skal du træne på en anden måde. Du kan prøve at halvere belastningen og på den måde se, om du kan træne med mindre smerte.

Praktisk

Du skal lave excentrisk træning 1-2 gange dagligt i op til 12 uger.

Du skal arbejde i 3x15 gentagelser, indenfor smertegrænsen 0-5, som beskrevet ovenfor.

Er der ingen symptomer, kan du øge vægten, fx ved at have vægte i hånden, eller en rygsæk på ryggen, dog stadig indenfor smertegrænsen.

Excentriske øvelser finder du på næste side og styrkeøvelser = tung langsom styrketræning er vist på side 5.

Excentrisk træning - øvelser



Øvelse 1 – fra uge 1

- Stå op på tæerne og sænk langsomt (3-4 sek.) ned igen. Der skal være balance i foden, således at du hverken falder ud over lilletå eller ind over storetå
- 3x10-20 gentagelser, indenfor smertegrænsen. Antallet afhænger af dine smerter



Øvelse 2 – fra uge 2

- Løft dig op på begge ben, sænk langsomt (3-4 sek.) ned på træningsbenet. Brug et trappetrin eller lignende.

Tung, langsom styrketræning

Praktisk

Styrketræningen skal du lave 3 gange om ugen i 12 uger (gerne længere, som vedligeholdende træning).

Du skal lave 3 set af hver øvelse, startende på 15 maksimale gentagelser i den første uge, gradvist øgende til 6 maksimale gentagelser i uge 8. 15 maksimale gentagelser betyder, at du kun lige akkurat kan løfte vægten 15 gange – det skal altså være tungt!

Denne type træning hedder tung langsom styrketræning, hvilket betyder at al bevægelse foregår langsomt, altså mindst 4 sek. i hver retning.

Du må gerne få ondt IMENS du laver øvelser, men ikke efter. Smerterne må ikke blusse op efterfølgende eller forværres fra dag til dag.

Du kan forvente at opleve effekt efter 3-4 uger.



Øvelse 1

- Sid i benpres med benene strakt
- Løft op på tæerne og sænk langsomt igen



Øvelse 2

- Stå med vægtstang bag om nakken. Tæerne placerer du på en vægtskive, bog eller lignende
- Løft dig op på tæerne og sænk langsomt ned igen

Gode råd

- Alle smerteprovokerende aktiviteter, med undtagelse af tung langsom styrketræning, bør du undgå i genoptræningsperioden
- Tilpas træningen, så du ikke overbelaster senen. Hvis du er gået for hurtigt frem, skal du tilpasse træningen til dine symptomer
- Det er væsentligt for både den excentriske træning og styrketræningen, at det sker i et langsomt tempo. Prøv at få hver gentagelse, til at vare ca. 8 sekunder
- Gå så vidt muligt normalt, når du går
- Træn gerne andet, der ikke provokerer smerter i senen, som fx cykling, svømning eller styrketræning
- Regn med minimum 6 mdr. genoptræning, før du er tilbage på tidligere niveau
- Brug is ved behov
- Tag ikke gigtpiller (NSAID) i forbindelse med genoptræning, tag i stedet Paracetamol (Panodil, Pinex, Pamol) efter behov. Tal eventuelt med din læge

Genoptagelse af tidligere aktiviteter

- Når du begynder på aktiviteter, som tidligere har givet smerte, bør du have mindst 48 timers pause imellem dine træningspas (inkl. Styrketræning), for at sikre optimal restitution. Tidsgrænsen kan du justere forsigtigt fra uge til uge
- Optrapning af træningsmængde bør ske i samarbejde med din fysioterapeut



Egne notater

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Aleris-Hamlet Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris-hamlet.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris-hamlet.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris-hamlet.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris-hamlet.dk

Aleris-Hamlet Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris-hamlet.dk

Parken

Øster Allé 42, 2. & 3. sal
DK - 2100 København Ø
Tlf. +45 3817 0700
parken@aleris-hamlet.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris-hamlet.dk

www.aleris-hamlet.dk

Telefon åbningstider i kundeservice

	Vest	Øst
Mandag - torsdag	8 - 18	8 - 18
Fredag	8 - 15	8 - 16
Lørdag - søndag	Lukket	Lukket

