

# Sådan styrketræner du, når du har kronisk belastningssmerter i akillessenen

Du skal lave styrketræning på grund af smerter i din akillessene. Formålet med styrketræningen er:

- at styrke akillessenen
- at lindre smerte i og omkring akillessenen.

Du kan forvente, at du skal træne i en længere periode, da smerterne i akillessenen ofte har stået på i lang tid. Vi anbefaler, at du træner i 4-6 måneder, også selvom smerterne forsvinder inden.

## DU KAN AFHJÆLPE SMERTERNE

### Aflast senen

Det kan være en god idé at bruge 1 centimeter hælførhøjelse for at aflaste senen.

### Forvent at være øm

Du kan forvente at blive øm de første uger, hvor du styrketræner. Du må udføre øvelserne med moderat smerte, men du må ikke have tiltagende smerter, når du har trænet.

## SÅDAN GØR DU

Gentag øvelserne 15 gange i 3 sæt, 3 gange om ugen i den første uge. I ugerne 2-8 skal du gradvist reducere til 6 gentagelser, samtidig med at du øger belastningen. Belastningen skal være nøjagtig så tung, at du kun lige kan gennemføre de planlagte gentagelser.

### Hold pause fra sport

Du skal holde pause fra eller reducere mængden af sport, der provokerer smerten, fx løb og kontaktsport. Når du kan træne uden smerter, må du begynde at dyrke sport igen.

### Tag ikke gigtpiller i træningsperioden

Når du træner akillessenen, må du ikke tage smertestillende medicin af typen NSAID, som også kaldes gigtpiller.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi  
Tlf. 97 66 42 10



### 1. ØVELSE

- Sæt begge forfødder på pladen.
- Sænk langsomt vægten, indtil dine lægge er strakt maksimalt.
- Pres pladen op med forfødderne.

Pladerne skal være sikret, så du ikke kommer i klemme. Begge dine fødder skal pege lige frem.



### 2. ØVELSE

- Sæt begge forfødder på trinnet.
- Sænk langsomt vægten, indtil dine lægge er strakt maksimalt.
- Løft dig op igen.

Begge dine fødder skal pege lige frem. Hold ryggen ret under hele øvelsen.



### 3. ØVELSE

- Sæt begge forfødder på trinnet/vægtskiven.
- Løft dig op på tå.
- Sænk langsomt vægten, indtil dine lægge er strakt maksimalt.
- Løft dig op igen.

Begge dine fødder skal pege lige frem. Hold ryggen ret under hele øvelsen.

*Kilde: Institut for Idrætsmedicin København, Bispebjerg Hospital*