

Sådan træner du, når du har kronisk belastningsmerte i akillessenen

Du skal træne din akillessene for at lindre dine smerter og for at styrke akillessenen.

Træningsperioden er langvarig, da smerterne i akillessenen ofte har stået på i lang tid. Vi anbefaler, at du træner i 4-6 måneder, også selvom smerterne forsvinder igen. Se de øvelser, du skal udføre, på side 2.

Du kan med fordel bruge 1 centimeters hælførhøjelse (et indlæg i skoen) i den første tid. Det aflaster senen.

TRÆNING OG SMERTER

Forvent at være øm

Det er normalt at være øm de første par uger, efter du er begyndt på at træne. Du må gerne føle moderat smerte, når du laver øvelserne, men du må ikke have tiltagende smerter efter endt træning.

Hold pause fra sport

Det er en god idé at reducere mængden af sport, der fremprovokerer smerter, fx løb og kontaktsport. Hold eventuelt helt pause. Når du kan træne uden smerter, må du starte igen.

Undgå NSAID-midler

Du må ikke spise smertestillende midler af typen NSAID (gigt piller).

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



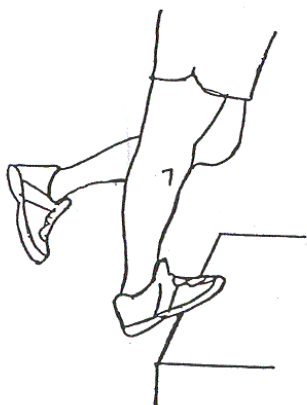
Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

Start eventuelt med færre gentagelser af hver øvelse og øg gradvist mængden, indtil du når det anbefalede antal. Du kan efterhånden øge belastningen, fx ved at

lave øvelserne med en rygsæk fyldt med bøger på ryggen. Lav bevægelserne langsomt. Brug mindst 6-8 sekunder på hver gentagelse.

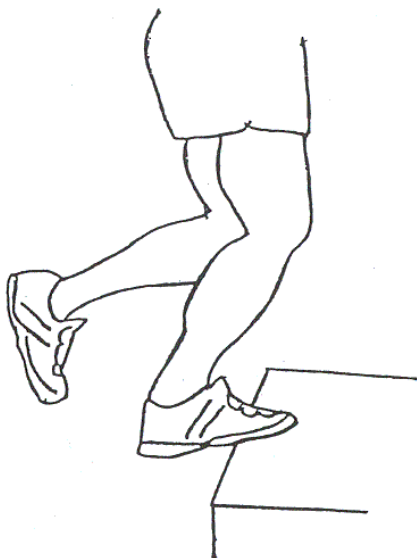


1. ØVELSE

- Stå på et trappetrin på dit dårlige ben med hælen ud over kanten.
- Hæv dig op på tå og sænk langsomt hælen igen. Hold knæene strakte, imens du laver bevægelsen.

Gentag øvelsen 15 gange i 3 sæt.

Du kan gøre øvelsen lettere ved at lave øvelsen på gulv eller på 2 ben.



2. ØVELSE

- Stå på et trappetrin på dit dårlige ben med hælen ud over kanten.
- Bøj knæet og hæv dig op på tå og sænk langsomt hælen igen. Hold knæene bøjede, imens du laver øvelsen.

Gentag øvelsen 15 gange i 3 sæt.

Du kan gøre øvelsen lettere ved at lave øvelsen på gulv eller på 2 ben.