

Sådan træner du efter overrivning af akillessenen

Træningsprogram fra 17 uger til 1 år

Du har trænet din akillessene gennem 4 måneder. Du skal nu fortsætte med at træne på egen hånd.

Her får du information om, hvordan du skal forholde dig til din videre træning samt eventuelle gener.

SÅDAN SKAL DU FORHOLDE DIG TIL DIN TRÆNING

Vi anbefaler, at du fortsætter din træning, indtil der er gået minimum 1 år. Du bør træne i motionscenter, hvor du har adgang til benpres-maskinen. Dette er især vigtigt, hvis du ikke kan lave et-bens hælløft på nuværende tidspunkt.

Bassintræning kan også være en stor hjælp, hvis du har svært ved at få aktivitet i lægmusklen.

Brug af kile i sko

Du skal bruge en kile på 1 cm i dine sko i 5 måneder efter skaden. Du er derefter velkommen til at beholde den i, hvis det er behageligt for dig, og du føler, at den aflaster din akillessene.

Brug af støttestrømpe

Støttestrømpe skal du bruge, så længe der er hævelse. Du kan beholde den på, hvis du føler, at den stabiliserer og støtter dig.

Mobilisering ved stivhed i foden

Mange oplever stivhed i foden i en længere periode på grund af den fastlåste spidsfodsstilling i støvlen. 3 måneder efter at du har fået støvlen af, kan du begynde på let udspænding af akillessenen. Har dette ikke optimal effekt, kan det skyldes stivhed i leddene i foden, og du kan med fordel få hjælp af en fysioterapeut til ledmobilisering af anklen og fodens led.

Undgå overbelastning

Hvis du har smerter i din akillessene, skal du være forsigtig med at gå langvarigt. Du skal IKKE tænke, at gåture er god træning for din akillessene. Efter en

akillessene-ruptur vil din muskelstyrke være nedsat i lang tid, og det betyder, at senen er i høj risiko for at blive overbelastet. Det bliver den ved gang, løb, trappegang, brug af stige, ujævnt terræn, stand/gang på hårdt underlag m.v.

SÅDAN MÅ DU TRÆNE

Formålet med træningen er, at:

- opbygge mere muskelstyrke
- forbedre balance og stabilitet
- opnå større udholdenhed.

Derfor skal du udføre dit øvelsesprogram og supplere med de øvelser, du finder på de næste sider.

Det er ikke alle øvelser, du må starte på med det samme. Nogle øvelser må du starte med efter 4 måneder, andre først efter 5 måneder, og nogle senere endnu. Det fremgår af øvelsesprogrammet.

Hvornår er du klar til løb?

Du er først klar til at begynde løb og løbetræning, når du kan opfylde kravene i dette "actioncard":

- Ingen smerter ved eller efter træning den seneste uge
- Ingen smerter ved eller efter arbejde-/fritidsaktiviteter den seneste uge
- Ingen halten ved hurtig gang
- Kan lave 5 hælløft på det skadede ben i træk med god kvalitet (du må gerne støtte med 3 fingre på væggen).

Ved løb øges vægtbelastningen på led, muskler og sener med 2-4 gange kropsvægt. Der er derfor brug for god styrke, dynamisk sammentrækning og eftergivelse i sene-muskelfibre til afsæt og landing.

Når du på et tidspunkt er klar til at opstarte løb igen, opfordrer vi dig til at følge vores løbeprogram. Løbeprogrammet er opbygget, så det svarer til



nybegynder-niveau, da det er senens niveau, der er rettesnor – ikke dit tidligere træningsniveau.

Hvornår er du klar til kontaktsport?

Du kan påbegynde kontaktsport 9-10 måneder efter overrivning af akillessenen. Det drejer sig fx om fodbold, håndbold, ishockey, badminton eller lignende.

Før du begynder at spille kamp, skal du bruge tid på at træne del-elementer af den sportsgren, du skal vende tilbage til, fx sideløb, sprint, hop, baglænsløb og lignende.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Har du behov for yderligere hjælp til træning, kan du kontakte en fysioterapeut.



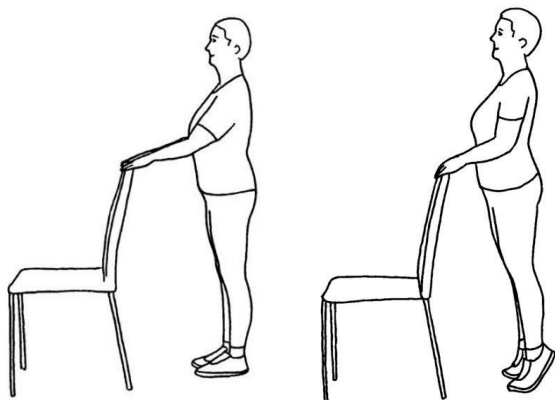
Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,
Aalborg**
Tlf. 97 66 42 10

4 MÅNEDER EFTER

Disse øvelser må du lave 4 måneder efter overrivning af akillessenen.

Øvelse 1: Hælløft på 2 ben

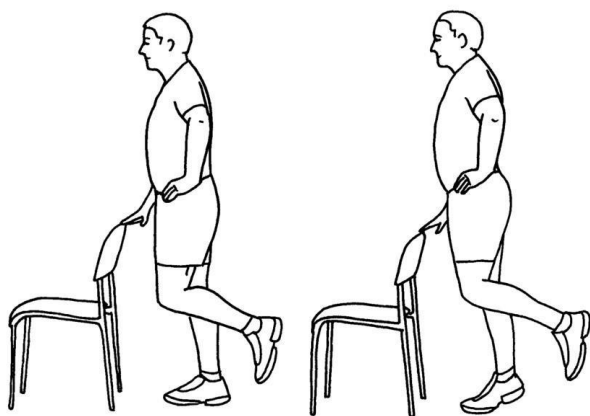


Brug en stol som støtte.

Løft dit op på tæer.

- Stå med en stol foran dig.
- Læg dine hænder på ryglænet som støtte.
- Løft dig op på tæer og sænk langsomt.
- Du skal forsøge at løfte så meget af din vægt med dit skadede ben.
- Lav 3 sæt af 10-15 gentagelser.

Øvelse 2: Hælløft på 1 ben



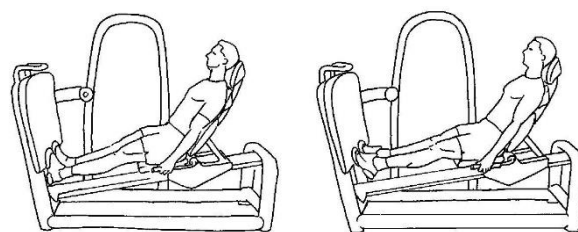
Brug en stol som støtte.

Løft op på tæer.

- Stå på foden med en stol foran dig.

- Brug stoleryggen som støtte.
- Gå op på tæerne og sænk langsomt.
- Du kan gøre øvelsen sværere ved at tage yderligere kilo på ryggen.
- Stil mod at kunne lave 3 sæt af 10-15 gentagelser eller efter evne.

Øvelse 3: Hælløft i benpres



Kun den forreste del af foden støtter på pladen. Fodleddet er vinkelret på pladen.

Skub dig tilbage fra pladen ved at løfte hælene op.

- Sid med fødderne placeret med hæftebreddes afstand på pladen.
- Trædepuderne er i pladen, resten er fri af pladen/underlaget.
- Hold knæene strakte.
- Løft hælene op, og sænk langsomt.
- Lav øvelsen på 1 ben, når du kan.
- Øg vægten i takt med, at du bliver stærkere.
- Vær opmærksom på, at du kun sænker dig ned, indtil fodleddet er vinkelret på pladen – ikke længere end det.

Øvelse 4: Balance



Udgangspunkt



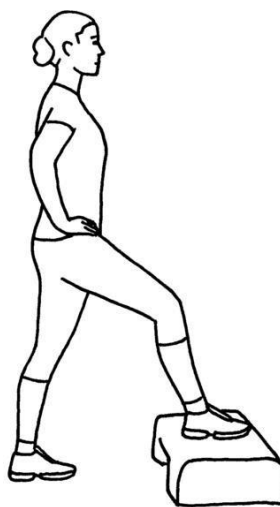
Stå på ét ben

- Stå på et ben og hold balancen.
- Stå med let bøjet knæ, spændt op under fod og i hoften.
- Gør øvelsen sværere ved at 1) kigge fra side til side, 2) lukke øjnene, 3) stå på en blød madras.
- Træn 2-3 minutter inkl. pause, hvis du har brug for det.

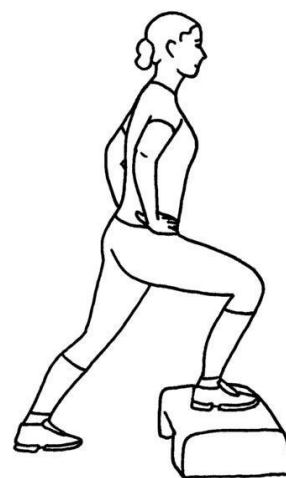
5 MÅNEDER EFTER

Denne øvelse må du lave 5 måneder efter overrivning af akillessenen. Fortsæt med de øvelser, du allerede laver.

Øvelse 5: Bevægetræning



Skadet fod på trin



Stræk til det strammer

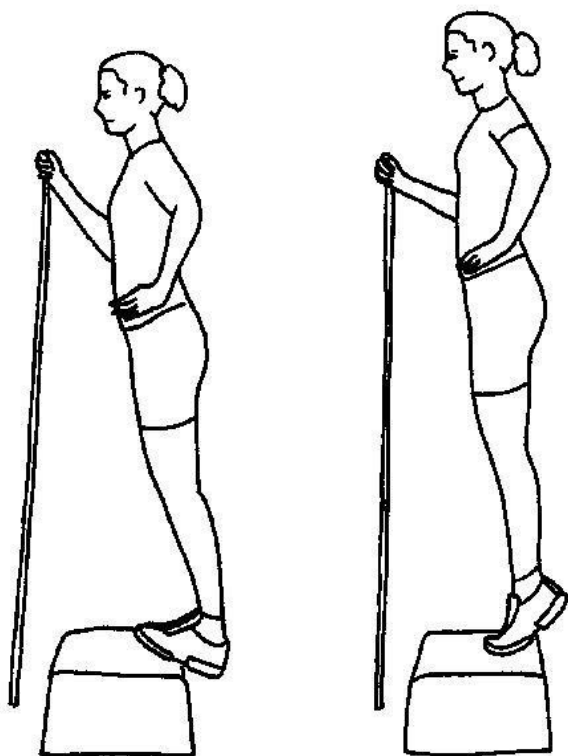
Hvis du føler stivhed i din fod, kan du begynde på udspændingsøvelser.

- Placér det skadede ben på trappetrinet.
- Læn dig fremad.
- Stop, når du mærker det stramme i akillessenen.
- Hold strækket i 30 sekunder.
- Gentag 3 gange flere gange dagligt.

10 MÅNEDER EFTER

Disse øvelser må du lave 10 måneder efter overrivning af akillessenen. Fortsæt de øvelser, du allerede laver.

Øvelse 6 Hælløft på trappetrin

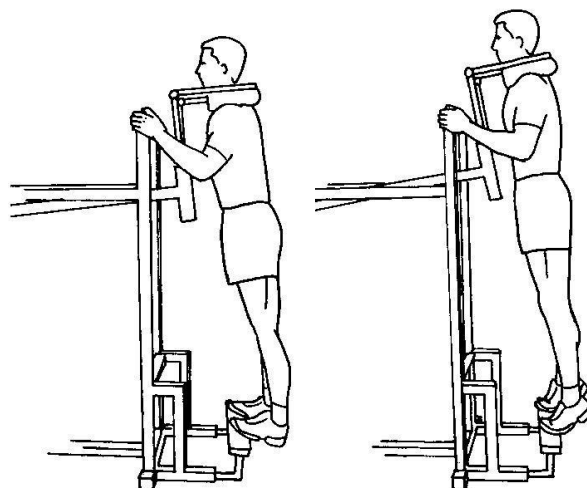


Sænk hæle nedover trinnet.

Løft hæle op over trinnet.

- Stå på et trappetrin med trædepuderne på trinene og resten af foden ud over kanten.
- Sænk langsomt ned, indtil det strammer, og løft langsomt op igen.
- Øvelsen kan gøres sværere ved at træne på ét ben eller ved at tage yderligere kilo på ryggen.

Øvelse 7: Hælløft i maskine



Sænk hæl

Løft hæl

- Øvelsen kan gøres sværere ved at løfte med et ben ad gangen.
- Øg vægten i takt med at du bliver stærkere.
- Lav 3 sæt af 10-15 gentagelser.