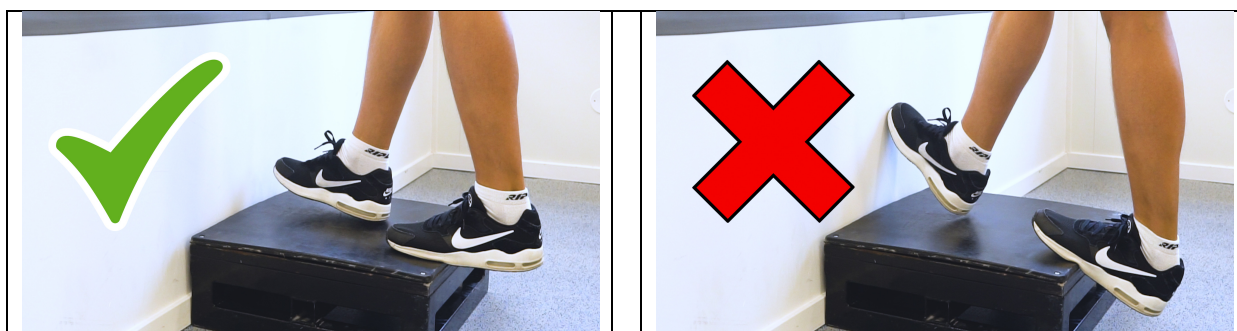


Eksentrisk trening for akilleshendinopati

Eksentrisk trening var lenge den foretrukne behandlingen for denne tilstanden. De siste årene har imidlertid trenden svingt over mot tung rolig styrketrening. Dette er styrketrening med lavt tempo. Om en sammenligner eksentrisk trening med tung rolig styrketrening, har begge like god effekt.

Utførelse

- 2 daglige økter, gjerne én om morgenen og én om kvelden, 7 dager i uken
- 3 serier av 15 repetisjoner
- Løft deg opp med to bein, og slipp deg rolig ned på skadet bein
- Start på tå, og slipp deg rolig ned, vær forsiktig med å ikke gå for langt ned med hælen da dette kan skape uheldige kompresjonskrefter mot senen, stopp bevegelsen like etter at ankelen er i 90 grader



Har du smerter i begge akilles bør du trene ett ben om gangen.

Det er usikkert om det er nødvendig å trene så hyppig som 2 ganger daglig. Det ser heller ikke ut til å være nødvendig å trene både med strakt og bøyd kne for å få effekt, som det ble beskrevet i de tidlige eksentriske programmene.

Belastningsstyring - ok å trene med smerter

Smerte brukes under og etter trening som styringsverktøy. Det ble tidligere anbefalt å trene med høy smerte. Vi anbefaler nå at du maksimalt har 3 i smerte på en 0 til 10 skala, der 0 er ingen smerte og 10 er verst tenkelig smerte. Smerte og stivhet i senen morgenen etter trening er også et viktig styringsverktøy. Den trenger ikke være 0, men skal være lav og stabil. Økt smerte morgenen etter er ofte et tegn på for høy belastning dagen før.

Progresjon

Etter hvert som smerten avtar, belastningen i treningen øker, og symptomer om morgenen er lav og stabil, kan du gradvis øke hastigheten i bevegelsen og tren med ryggsekk og vannflasker for å øke belastningen. Denne fasen tar vanligvis minimum 6-8 uker. Rehabiliteringen fortsetter til senen har kapasitet til å lagre og frigjøre energi, f.eks i løping, uten umiddelbar eller forsinket smerte.

Annen aktivitet

Dersom du har smerte innenfor 3 på en 0-10 smerteskala, kan du fortsette med løpstrening uten at dette påvirker rehabiliteringen negativt. Siste del av rehabiliteringen er idrettsspesifikk trening. Det tar tid for akillessenene å bli bra igjen. Du må regne med å holde på i minst seks uker.