

## Tung rolig styrketrening for akillestendinopati

Tung rolig styrketrening er den treningsmetoden som regnes som en god treningsform for idrettsutøvere, spesielt eliteutøvere, for å behandle akillesplager.

Her trener man 2-3 styrkeøvelser for leggmuskulaturen, og utfører øvelsen med langsomt tempo og relativt tung vekt. Langsom rolig styrketrening krever mindre tid å gjennomføre, og kan enkelt gjøres i sammenheng med annen styrketrening. Har du smerter i begge akilles bør du trene ett ben om gangen.

### Utførelse

- 3 økter i uken
- 3 x 8 repetisjoner i hver av de 2-3 øvelsene
- Langsom utførelse: 3-4 sek på vei ned, 3-4 sek på vei opp
- 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



### Hvor tungt skal det være?

- For å finne riktig startvekt må du prøve deg frem, du skal klare å løfte vekten i akkurat 15 repetisjoner i alle de 3 seriene, inkludert den siste
- Vektbelastningen kommer sannsynligvis til å være ulik i de ulike øvelsene
- Øk vekten langsomt uke for uke

### 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. 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.