

Eccentrisk træning ved kroniske achillessenesmerter

Kaiser / sport og ortopædi

Forskningsundersøgelser har vist, at personer med kronisk achillessene-irritation kan blive smertefri ved styrketræning af achillessenen under samtidig forlængelse (såkaldt eksentrisk træning).

Træningen går ud på at bevæge foden fra at stå på tæer til maksimal udstrækning af achillessenen. Dette gøres bedst ved at stå med hælen ud over et trin el. lignende således, at den fulde vægt er på forfoden.

Øvelser:

1. Stå med strakte samlede ben med vægten på forfoden på et trin el. lignende.
2. Flyt vægten over på det raske ben og løft hælene op til strakt position .
3. Den fulde vægt lægges nu over på det skadede ben, mens det raske ben løftes. Sænk langsomt hælen så langt ned som muligt indtil du mærker et stræk i senen .
4. Støt atter på det raske ben mens hælene løftes tilbage til strakt position.
5. Øvelsen gentages med 15 repetitioner x 3. Herefter gentages øvelsen med bøjet ben.
6. Træningen udføres 2 gange om dagen 7 dage om ugen i 12 uger
7. Start med at træne uden belastning. Efterhånden som smertene forsvinder øges belastningen gradvist ved at lægge vægt i en rygsæk .

Det er vigtigt at øvelserne udføres langsomt således, at du kan mærke at achillessenen strækkes ud. I begyndelsen kan der optræde ømhed under øvelserne.

Når ømheden mindskes øges belastningen ved f.eks. at lægge vægte i en rygsæk. Skulle smertene blive forværret, er det tegn på, at du er gået for hurtigt frem. Mindsk derfor belastningen ved at tage noget af vægten op af rygsækken og træn videre derfra.