

Akillesene-øvelser

Tag akillessenesmerterne i opløbet

Kroniske smerter i akillessenen kan skyldes mange ting og har du først fået en kronisk akillesseneirritation, kan det være svært at blive den kvit. Her er vist, hvordan du undersøger om din akillessene er ved at blive irriteret, hvordan du sikrer dig, at dine sko ikke irriterer din sene, og endelig hvordan du strækker den ud, hvis den begynder at blive stram og irriteret.

Selvundersøgelse



Hver gang du skal ud og løbe, kan du lige mærke din akillessene igennem for ømhed. Klem med to fingre på akillessenen i hele senens forløb. Hvis du er øm, bør du overveje at nedsætte din belastning, enten ved at træne kortere tid eller ved en mindre belastning. Husk at mærke senen igennem igen, før du træner næste gang.



Hvis du er blevet lidt øm i akillessenen, bør du undersøge, om dine sko trykker på senen, når du træner eller går. Tag dine sko på, læg benet over kors og stræk vristen så meget som muligt. Nu vil hælkapten i skoene trykke på akillessenen. Hvis dette svarer til det sted, du er øm, bør du aflaste senen ved at klippe et lille hak ned i hælkapten på skoene. Men husk kun et lille klip. Så undgår du, at senen irriteres hver gang, du tager et skridt.

Forebyggelse



Du kan tjekke, om du har tendens til at falde ind på fødderne (pronere) ved at stille dig op i bare tæer. Hvis dine akillessener knækker indad (se billede), vil du formentlig pronere for meget, og du bør købe dig et par træningssko eller løbesko med stivere materiale på inder-siden (antipronationssko).

Strækøvelse 1



Hvis du bliver stiv eller øm i akillessenen, kan det sommetider hjælpe at strække senen ud. Stå med tæerne pegende lige frem. Læn dig nu fremover som vist og pres hænderne mod muren. Du skal nu mærke et stræk i læggen. Gentag øvelsen for den anden akillessene. Øvelsen gentages samtidig med, at du holder det bagste ben bøjet

Strækøvelse 2



En anden måde at strække lægmuskulaturen på er ved at sætte hælen tæt ind på væggen og så strække benet samtidig med, at du presser hoften "ind mod" væggen. Strækket mærkes nu i læggen på det forreste ben.

Træning ved kroniske akillessenesmerter

Kroniske smerter i akillessenen kan afhjælpes med regelmæssig styrketræning af senen. Senen skal belastes samtidig med, at den forlænges (eccentrisk træning). Træningen udføres 1-2 gange om dagen - 7 dage om ugen - i 12 uger. De første par uger udføres øvelserne 2x10 gange. Når der er færre smerter, skal du øge antallet af gentagelser op til 3x15. Kan du udføre 3x15 gentagelser uden at mærke smerte i senen, skal du øge belastningen yderligere ved at tage en rygsæk på ryggen og fylde vægt i denne (ca. 5 kg ad gangen). Dette sikrer, at akillessenen hele tiden belastes optimalt. Du skal træne med henholdsvis strakt og bøjet knæ.

Det er vigtigt at øvelserne udføres langsomt, således at du kan mærke, at akillessenen strækkes ud. I de første 4 uger kan smerten under øvelserne blive forværret. Smerterne må dog ikke være forøget efter træningen eller næste morgen. Ellers må du nedsætte belastningen med færre gentagelser. Når ømheden mindskes, øges belastningen ved at lægge vægt i en rygsæk (ca. 5 kg ad gangen). Forværres smerterne, er du gået for hurtigt frem og det er vigtigt, at du ændrer dit træningsprogram.

Behandling med strakt knæ

Træningen går ud på, at du bevæger foden fra at stå på tæer (billede 1) til maksimal udstrækning af akillessenen (billede 2 og 3). Dette gøres bedst ved at stå med hælen ud over et trappetrin eller lignende, således at du har fuld vægt på forfoden.



Stå med strakte, samlede ben med vægten på forfoden på et trin eller lignende. Løft hælene op til strakt position, så du står på tæer.

Den fulde vægt lægges nu over på det skadede ben. Sænk langsomt hælen så langt ned som muligt indtil du mærker et stræk i senen.

Læg vægten over på det raske ben, mens hælene løftes tilbage til strakt position (billede 1). Øvelsen gentages med 10-15 repetitioner 3 gange. Herefter gentages hele øvelsen med benet bøjet.

Behandling med bøjet knæ

Træningen går igen ud på at du bevæger foden fra at stå på tæer (billede 4) til maksimal udstrækning af akillessenen (billede 5 og 6) - nu blot med bøjet knæ. Stå igen med hælen ud over et trappetrin eller lignende, således at du har fuld vægt på forfoden.



Stå med samlede ben med vægten på forfoden på et trin eller lignende. Løft hælene op til strakt position, så du står på tæer.

Den fulde vægt lægges nu over på det skadede ben. Sænk langsomt hælen så langt ned som muligt indtil du mærker et stræk i senen (billede 6). Husk at have knæet let bøjet hele tiden.

Læg vægten over på det raske ben mens hælene løftes tilbage til udgangsposition (billede 4). Øvelsen gentages med 10-15 repetitioner 3 gange.