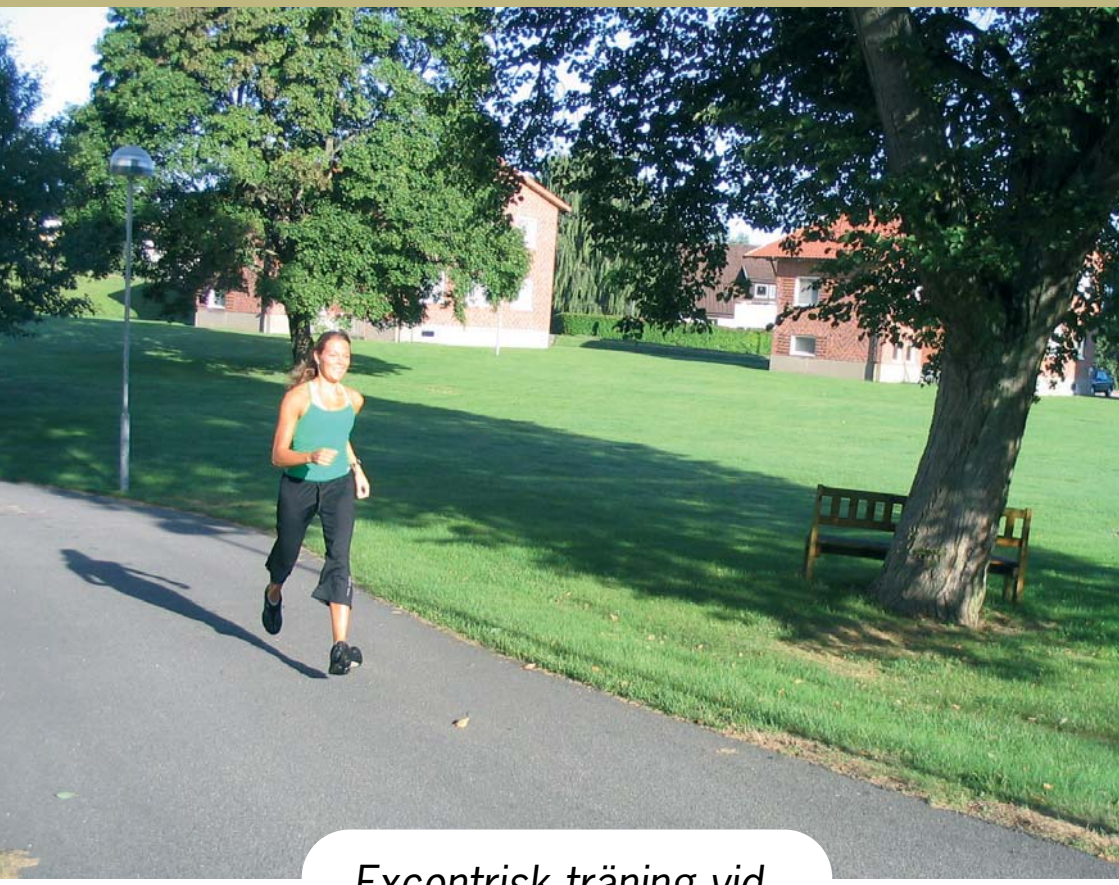
# Hässleholms sjukhusorganisation

närmare varandra

www.hassleholmssjukhus.org



# Excentrisk träning vid hälsenesmärta

Hässleholms sjukhusorganisation
En del av Region Skåne

Foldern är gjord av Markus Waldén, legitimerad läkare, Ortopediska kliniken, Hässleholms sjukhusorganisation och Stina Adielsson, legitimerad sjukgymnast, Somatisk Rehab, Hässleholms sjukhusorganisation.

Bilderna är tagna av Paul Ipsen, ortopedtekniker, Ortopediska kliniken, Hässleholms sjukhusorganisation.

Innehållet i broschyren är faktagranskat och godkänt av Håkan Alfredson, överläkare i ortopedi och professor i idrottsmedicin, Idrottsmedicinska enheten, Umeå universitet.

Januari 2006

# Excentrisk träning vid hälsenesmärta

## Inledning

Hälsenan förbinder vadmuskulaturen med hälbenet och är kroppens största sena *(Bild 1-2)*. Långvarig smärta inom området 2-6 cm ovanför hälsenans fäste på hälbenet är en vanlig överbelastningsskada inom motionslöpning och andra idrotter. I tidigt skede märks smärtan först i samband med uppvärmning inför idrott och motion för att därefter minska eller försvinna under själva träningen. När kroppen kyls av igen efter träningen återkommer emellertid smärtan i hälsenan. I senare stadier brukar smärtan kännas även under själva träningen. Hälsenesmärta är dock inte alltid förenad med idrott och motion utan kan drabba vem som helst, även helt inaktiva personer. Ofta är då smärtan och stelheten mest uttalad på morgonen eller efter annan längre vila.

Tidigare kallades tillståndet för hälseneinflammation, men aktuell forskning har visat att det vid långvariga besvär inte finns några inflammatoriska förändringar i själva senan. Exakt hur smärtan uppstår är fortfarande okänt, men avsaknaden av inflammation förklarar varför inflammationshämmande mediciner inte kan läka ut tillståndet.

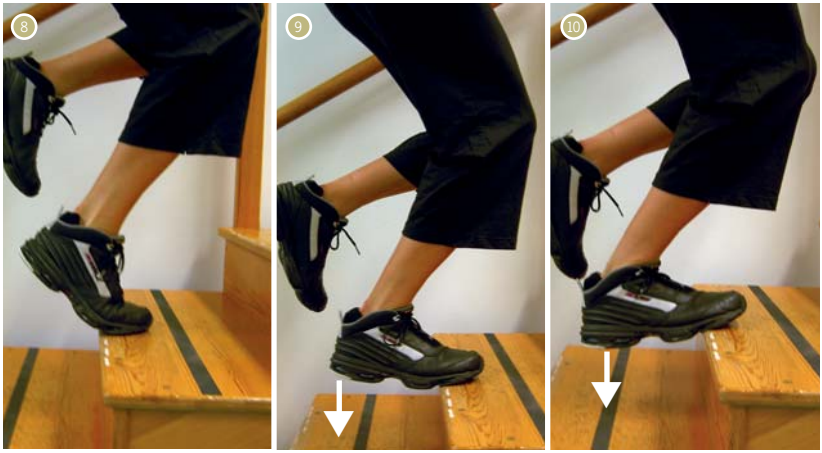
## *Excentrisk träning*

Träningsprogrammet utförs i en trappa med räcken. Utgångspositionen är lätt tåstående med främre halvan av fötterna på ett trappsteg *(Bild 3-4).* Därefter lyfter du den friska foten från trappsteget och sänker sakta ned hälen nedanför kanten på trappsteget. Håll lätt i räcket med händerna för att hålla balansen. För att återgå till utgångspositionen tar du dig upp med ditt friska ben och eventuellt med hjälp av armarna. Om du har smärtor i bägge hälsenorna bör du huvudsakligen använda armarna för att ta dig upp till utgångspositionen igen.

*Utgångsposition*

Programmet består av 3 x 15 repetitioner med rakt knä *(Bild 5-7)* och 3 x 15 repetitioner med böjt knä *(Bild 8-10)*.

Övningarna ska utföras 2 gånger dagligen (totalt 180 repetitioner) i 12 veckor. I början är det fördelaktigt om en sjukgymnast instruerar. Övningen ska framkalla smärta i hälsenan och om den inte gör det ska belastningen ökas till exempel genom att bära en ryggsäck med vikter i *(Bild 11, se nästa sida)*. I senare skede kan övningarna eventuellt också genomföras i viktmaskin för att öka belastningen.

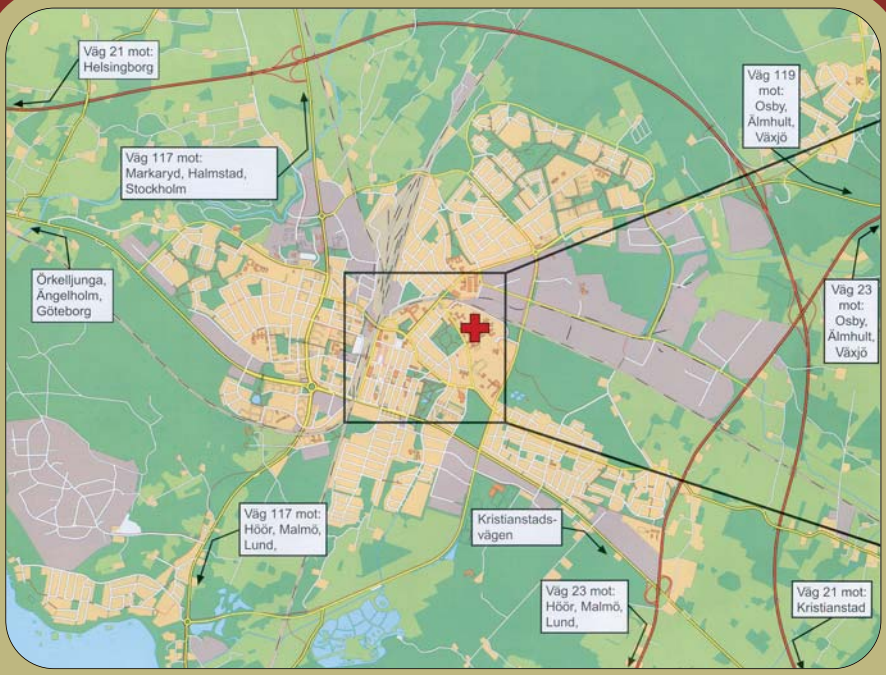


11

En viss försämring med ökad smärta liksom träningsvärk i vadmuskulaturen är ganska vanligt under de första 1-2 veckorna av den excentriska träningen. Senan är mycket stark och du behöver inte vara orolig för att hälsenan ska brista under den excentriska träningen trots att det smärtar. Återgång till jogging och annan tyngre senbelastande aktivitet är tillåten efter 4-6 veckor om denna träning kan genomföras utan smärta i senan.

### Resultat

Med rätt utförd excentrisk vadmuskelträning under minst 3 månaders tid är mer än 80 % av patienterna nöjda och tillbaka i sin tidigare aktivitetsnivå. Tidigare var operation av hälsenesmärta vanligt, men behovet av operation har efter införandet av den excentriska träningen minskat betydligt.




www.metaform.se

***För mer information besök oss på:***
***www.hassleholmssjukhus.org***

***Hässleholms Sjukhusorganisation***
Ortopediska kliniken Hässleholm - Kristianstad
Esplanadgatan, Box 351, 281 25 Hässleholm
Tel 0451-29 60 00, Fax 0451-29 61 15,
E-post sjukhus.hassleholm@skane.se

**Hässleholms sjukhusorganisation**
En del av Region Skåne