

# HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL: [helsepanel@romeriksposten.no](mailto:helsepanel@romeriksposten.no) eller send et brev til Romeriksposten, Nittedalsgata 6, 2000 Lillestrøm.** Du kan be om å være anonym!



**CATHARINA GJERDE HÅKONSEN**

Kiropraktor  
Catharina er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Til daglig jobber hun ved Vollaklinikkens avdeling i Fetsund i lokalene til Fet legesenter. I hennes daglige arbeid jobber hun mye med plager fra kjeve, nakke og hodepine.



**EMILIE S. SJØLIE**  
Fysioterapeut

Emilie er utdannet ved Høgskolen i Sør-Trøndelag og jobber til daglig ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi. Hun har spesialkompetanse i Klinisk Ortopedisk Medisin (OMI) og stor interesse for idrettsskader- og rehabilitering.



**LASSE HÅKONSEN**

Kiropraktor  
Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Volla-klinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.

## Smerter i akillessenen

**Jeg trener mot et mosjonsløp, men har begynt å få smerter i akillessenen når jeg løper. Hva kan dette være og hva bør jeg gjøre?**

**– Berit 54 år.**

**Det er høysesong for deltakelse i ulike løp og ofte er disse både lengre enn det mange er vant til og foregår på asfalt. Dette kan føre til overbelastningsskader som for eksempel akillessenebetennelse.**

### Hva er akillessenebetennelse?

Betennelse i akillessenen er en irritasjon i senen til den store leggmuskelen (triceps surae) som fester seg nede på helbenet. Ofte starter det med små rifter i senen eller degene-

rative endringer (slitasjeforandringer). I kombinasjon med mye løping kan dette etter hvert utvikle seg til et mer langvarig problem hvor det ikke lenger er betennelse i senen, men en mer kompleks smertetilstand.

### Hvorfor får man dette?

Akillessenebetennelse er et vanlig problem for løpere, da løping innebærer stor belastning på senen. Plagene kommer oftest i voksen alder da man gjerne begynner å få redusert

styrke i senevevet. Flere andre faktorer bidrar gjerne også til utviklingen av problemet, eksempler på dette kan være:

- Økning i løpsmengde, intensitet eller hyppighet.
- Endring av underlag under trening.
- Skotøy: lite variasjon, feil sko, nye sko/manglende tilvenning til sko.
- Overpronasjon: noe som gir en vinkling av akillessenen som fører til stor belastning på de indre fibre i senen.

**Hovedsymptomene** er smerter over senen og stivhet. Smertene forverres ved aktivitet som løping, hopping og å gå på tå. Man kan også ha varme og hevelse over senen og det kan være smertefullt å trykke på senen. Vi deler skaden inn i 4 stader avhengig av hvor langt skaden har utviklet seg:

- Stadium 1: Smerte etter aktivitet, men den begrenser ikke aktiviteten. Smertene forsvinner etter en periode med hvile.
- Stadium 2: Smerte under aktivi-

tet, men den begrenser ikke aktiviteten.

- Stadium 3: Smerte under aktivitet. Kan ikke delta i normal trening.
- Stadium 4: Smerter som også er tilstede i hvile.

### Hvordan bli kvitt plagene

Akillessenebetennelse er en overbelastningsskade og kommer gjerne av treningskombinasjonen: «for mye for fort, med for lite hvile». Førsteprioritet er derfor avlastning i kombinasjon med tilpasset trening. Treningen gjennomføres i rehabiliteringsfasen, men kan også virke forebyggende. Det er viktig å finne alternative treningsmetoder til løpingen. Mange opplever god effekt av trykkløsebehandling og man kan bruke betennelsesdempende medikamenter (NSAID's) innledningsvis. Videre er det viktig med gode sko tilpasset din fot.

Opplever du smerter i området rundt helen bør du få dette undersøkt for å



være sikker på rett diagnose. Om du er plaget, kontakt derfor en kyndig fysioterapeut eller kiropraktor for råd og veiledning. Prognosen ved akillessenebetennelse er god ved rett behandling og de aller fleste kan gjenoppta sin normale idrettsaktivitet.

