

Eksentrisk treningsprogram - akillesmerter

Programmet er utviklet for å behandle achillesmerter ("akillesenebetennelse", "akillestendinose", "akillestendinopati"). Programmet er basert på egentrening, men bør følges opp med jevne mellomrom av fysioterapeut med erfaring i å behandle denne lidelsen. Eksentrisk trening er en treningsform der muskelen trenes mens den forlenges (= arbeider eksentrisk), dvs. når du går ned i bevegelsen. Et annet nøkkelmoment er at belastningen er jevnlig (to ganger daglig) og gjøres med kontrollert belastning og nøye styring av smerten.

Treningsprogrammet innebærer at du trener med vekt på den eksentriske delen av bevegelsen. De to daglige øktene kan gjøres hjemme, f. eks. i en trapp, og tar bare 5-10 minutter å gjennomføre. Den eksentriske delen av øvelsen utføres med det beinet kneet du har vondt i, og så avlastes du med det friske beinet når du går opp. Du skal altså helst bare belaste det skadede kneet mens du går ned. Dersom du har smerter på begge sider må du gå opp på begge bein for å fordele belastningen, og i tillegg hjelpe til med armene (sett bruke gelenderet i trappen til å støtte deg).



Dette treningsprogrammet skiller seg også fra det som tidligere har vært vanlig ved at du skal fortsette den eksentriske treningen til tross for at du får smerter når du gjennomfører øvelsen. Faktisk forventes det at treningen etter hvert vil gjøre vondt. Og etter hvert som smertene forsvinner økes belastningen til du igjen får vondt igjen.

Hvor mye skal du trene?

- To daglige treningsøkter – morgen og kveld
- Hver økt med 3 x 15 repetisjoner med strakt kne og 3 x 15 repetisjoner med lett bøyd kne - med en kort pause mellom seriene
- Når du kan gjennomføre treningen i noen dager uten vesentlig smerte eller ubehag, økes belastningen med 5 kg (bruk vannflasker i en ryggsekk)

Hvordan gjør du øvelsen?

- Du kan starte treningen uten noen form for oppvarming eller uttøyning
- Still deg slik at du står med forfoten inne på trappa
- All belastning når du går ned (eksentrisk fase) skal være på det affiserte benet. Dette betyr at dersom du har plager fra begge knær, må du gjøre programmet to ganger—på ett ben av gangen.
- Gå fra stående på tå og senk deg langsomt ned så langt som mulig, til hælen er under vannrett
- Nedfarten skal vare i minst 2 sekunder—tell 1001-1002
- Når du er kommet ned, skal du bruke begge bena i den konsentriske delen av øvelsen, dvs. opp igjen tilbake til utgangsstillingen
- Dersom det andre beinet er uten plager bruker du i størst mulig grad bare dette til å gå opp

Hva med smerter?

- Gjennomføringen av denne øvelsen vil medføre en viss grad av smerte eller ubehag – særlig til å begynne med, og de første dagene etter at du har økt belastningen
- På en skala fra 0 til 10, hvor 0 tilsvarer ingen smerte og 10 tilsvarer uutholdelig smerte, skal aldri smerten overstige 5
- Når du kan gjennomføre treningen over noen dager uten nevneverdig smerte eller ubehag, skal du øke belastningen ved hjelp av vekter. I første omgang gjør du dette ved å putte 5 kg i en ryggsekk.
- Når du tåler også denne belastningen i noen dager uten vesentlig smerte, skal du øke belastningen med ytterligere 5 kg, altså totalt 10 kg vektbelastning. Før smertedagbok! Da blir det enklere å styre treningen.
- Slik fortsetter du å øke belastningen med 5 kg om gangen etter hvert som smerten forsvinner, men ikke øk belastningen oftere enn en gang hver uke
- Du trenger ikke vekter—en enkel metode er å bruke en ryggsekk med flasker fylt med vann.

Fortsett treningen som vedlikeholdstrening også etter at du har gjenopptatt ordinær trening!