

Eksentrisk treningsprogram - akillessmerter

Programmet er utviklet for å behandle akillessmerter («akillessenebetennelse», «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), det vil si når du går ned i bevegelsen. Et annet nøkkelmoment er at belastningen er jevnlig (to ganger daglig), og at du trener 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, for eksempel i en trapp, og det tar bare 5–10 minutter å gjennomføre dem. Den eksentriske delen av øvelsen utføres med det beinet du har vondt i, og så avlaster du med det friske beinet når du går opp. Du skal altså helst bare belaste det skadde beinet 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 må du hjelpe til med armene (for eksempel bruke gelenderet i trappa som støtte).



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

Hvor mye skal du trene?

- To daglige treningsøkter – morgen og kveld.
- Hver økt omfatter 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, øker du 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 trappetrinnet.
- All belastning når du går ned (eksentrisk fase) skal være på det skadde beinet. Det betyr at dersom du har plager fra begge bein, må du gjøre programmet to ganger – på ett bein om gangen.
- Begynn stående på tå. Senk deg langsomt ned så langt som mulig, til hælen er under vannrett.
- Nedfarten skal vare i minst to sekunder – tell 1001–1002.
- Når du er kommet ned, skal du bruke begge beina i den konsentriske delen av øvelsen, det vil si opp igjen tilbake til utgangsstillingen.
- Dersom det andre beinet er uten plager, bruker du i størst mulig grad bare dette beinet når du går opp.

Hva med smerter?

- Når du gjennomfører denne øvelsen, vil du få 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, der 0 tilsvarer ingen smerte og 10 tilsvarer uutholdelig smerte, skal smerten aldri overstige 5.
- Når du kan gjennomføre treningen i noen dager uten nevneverdig smerte eller ubehag, skal du øke belastningen ved hjelp av vekter. I første omgang gjør du det 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 du skal ikke øke belastningen oftere enn én 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!