

# Øvelser for akillessenen

Akillessenen er vores største og stærkeste sene, som kan klare en vægt op til et ½ ton. Det kan derfor virke underligt, at det er den sene, som oftest giver problemer. Som alle andre sener, degenererer den med alderen, så overbelastningsskade hurtigere opstår. Ved on/off træning (løb) med lange pauser fra træningen (løb) øges risikoen for overbelastning. Træningspauserne medfører også for mange en vægtøgning, så belastning af akillessenen ved træning (løb) bliver større med større risiko for skade.

Det første som altid bør gøres er at afholde sig fra den træning, som er årsagen til skaden. Prøv i stedet med cykling eller svømning. Når den mest smertefulde periode er overstået, og der kun er ømhed om morgenen, startes med at gå en tur på 3 kilometer 2-3 gange om ugen i langsomt tempo. Øg hastigheden med ugers mellemrum, så du langsomt går fra gang til jogging og så videre til langsomt løb, hvor hastigheden øges over uger.

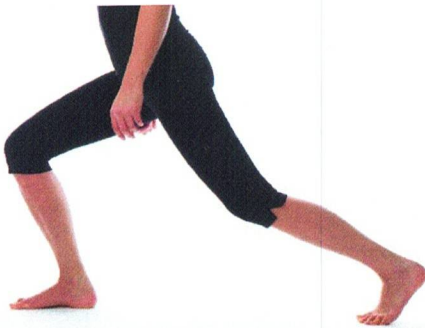
Øvelserne sigter mod at øge muskler og seners styrke og udholdenhed. Alle øvelser udføres med begge akillessener.

Udførelse af øvelserne vil ofte være ledsaget af smerter, da man hele tiden skal forsøge at træne "maksimalt", det vil sige opsøge grænsen for, hvor hårdt man kan træne. I den forbindelse kan der opstå smerter under eller i forlængelse af øvelserne. Disse smerter (ikke ømheden) skal fortage sig inden for 1 time. Holder smerten sig længere end det, har man trænet for hårdt, og antallet af gentagelser må mindskes. Øvelserne skal udføres 1 x dagligt, 6 x ugl, indtil de kan gennemføres uden smerter.

## 1. Passivt stræk af akillessenen

Læn dig mod en væg, med benene forskudt, således at det ene ben er foran det andet. Bøj knæene lidt, indtil du mærker et stræk i akillessenen på det bagerste ben, som du skal have vægten på. Husk at bøje lidt i knæet, så der opnås bedst stræk af den nederste del af senen/hæftet.

Hold strækket i 20-30 sek.



## 2. Styrketræning A

Stå på gulvet med benene strakt og løft dig op på tæer. Sænk foden langsomt igen.

Gentages 10 x 1. Stigende til 10 x 3 gentagelser.

Når dette gennemføres, udføres samme øvelser stående på ét ben.

Kan også gennemføres med let bøjet knæ, hvis der er balanceproblemer.



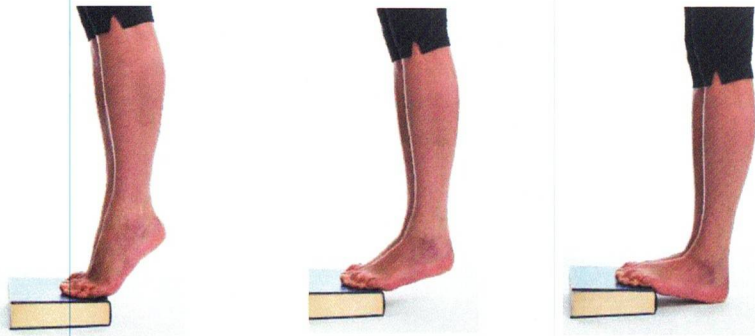
### 3. Styrketræning B

Stå på kanten af en tynd bog med benene strakt og løft dig op på tæer. Sænk foden samtidig med, at du stadig står på bogen. Gentages 10 x 1 stigende til 10 x 3 gentagelser. Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på ét ben. Brug evt. bord eller radiator til at holde balancen.



### 4. Styrketræning C

Stå på kanten af en tyk bog med benene strakt og løft dig op på tæer. Sænk foden samtidig med, at du stadig står på kanten af bogen. Gentages 10 x 1. Stigende til 10 x 3. Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på et ben. Kan også gennemføres med let bøjet knæ. Evt. brug bord eller radiator kun til at holde balancen.



### 5. Styrketræning D

Stå på kanten af et trappetrin med benene strakt og løft dig op på tæer. Sænk foden samtidig med at du stadig står på kanten af trappetrinnet. Gentag 10 x 1. Stigende til 10 x 3 gentagelser. Når dette kan gennemføres, udføres samme øvelser stående på ét ben. Kan også gennemføres med let bøjet knæ. Evt. brug gelænder til at holde balancen.



**Start og afslut træningen med strækøvelserne.**  
**Hvis du har svært ved at løfte dig op på den syge fod på grund af smerter, kan du løfte på den raske fod, og sænke på den syge.**  
**Det er normalt at føle ømhed ved udførelse af øvelserne.**