

KVA ER DINE SYMPTOM?

–og korleis me kan hjelpa



Akillesmerter

– plager i hæl og legg

Akillesmerter kan gjera seg til kjenne på ulike måtar. Noken opplever at senen er stiv om morgonen, men blir betre med rørsle. Andre får smerter under eller etter aktivitet.

Kvar er akillessenen?

Akillessenen ligg på baksida av leggen og går frå hælen til leggmuskulaturen. Den er ei av dei sterkaste senene i kroppen og spelar ei avgjerande rolle i gange, løping og hopping. Akillessenen bidreg til normal funksjon i daglege aktivitetar som å stå og gå

Vanlege symptom på akillesplager

- Stivheit i senen om morgonen, som blir betre med rørsle
- Smerter i senen under eller etter aktivitet
- Kreпитasjonsfølelse (kjennest som kram snø eller potetmjøl) ved berøring
- Hevelse rundt senen
- Øm ved trykk
- Fortjukking av senen

Om du opplever varme, pulsering eller raud hud rundt akillessenen, kan det vere teikn på ein aktiv betennelse.

Tilheling av sener tek oftast lenger tid enn muskulatur og bein, og opptrening kan ta opptil eitt år. Det er viktig å gradvis auka belastninga og leggja inn restitusjonsperiodar for at senen skal tola påkjenninga den blir utsett for.

Ulike typar akilleskadar

Skadar i akillessenen kan skje akutt eller som følgje av overbelastning over tid.

- **Akutte skadar** skjer når senen blir strekt for mykje under stor belastning. Dette kan føre til delvis eller total avrivning (ruptur) av senen. Ein totalruptur krev rask vurdering og eventuell operasjon.

- **Belastningsskadar** utviklar seg over tid og skuldast for høg belastning utan tilstrekkeleg kvile. Dette kan føre til smerter og svekka funksjon.

Korleis blir diagnosen stilt?

Rett diagnose er viktig for å sikre korrekt behandling. Til dømes krev betennelse i midtre del av senen andre tiltak enn smerter ved festet til hælbeinet. Det er òg viktig å kartleggja om smertene kjem frå senehinna, slimposar eller andre strukturar.

Diagnosen blir stilt gjennom ein grundig samtale og klinisk undersøking. Funksjonelle testar gir eit bilete av kroppens tilstand og belastninga på akillessenen. Me bruker måling av infraraud stråling med kamera for medisinsk bruk og MR ved behov.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera

For å kartleggje betennelse og overbelastning har me medisinsk IR-kamera (infraraud termografi).

Fordelar med IR-kamera:

- ✓ Identifiserer betente område raskt.
- ✓ Avslører overbelastning før skaden blir kronisk.
- ✓ Gjer det mogleg å setje rett diagnose utan ventetid på MR.
- ✓ Bidrar til meir presis behandling.

Behandling av akillessmerter

Den kliniske undersøkinga og eventuelt bildediagnostikk hjelper oss å koma fram til den rette behandlingen.

Me har svært god erfaring med bruk av trykkbølge og/eller laser på slike betennelsesplager. Me kombinerar dette gjerne med korreksjon av bevegelsens mekanikken i fot og ankel, kinesiotaping, om naudsynt behandling av musklar og fascia og/ eller tilpassing av innleggsolar.

For dei fleste er gradvis opptrening og belastning ein viktig del av behandlingen. Nokre gonger kan det vere nødvendig med midlertidig avlastning før ein startar rehabilitering. Behandlingsforløpet blir tilpassa kvar enkelt person.

Viktige prinsipp for rehabilitering

- **Gradvis belastning:** Akillessenen må styrkast over tid for å tola påkjenning.
- **Restitusjon:** Rett balanse mellom trening og kvile er viktig for tilheling.
- **Tilpassa opptrening:** Behandlinga må tilpassast den enkelte og kva aktivitetar ein skal tilbake til.

Det er viktig å hugse at ein ikkje kan kvile seg frisk frå akillesplager – aktiv rehabilitering er nøkkelen til eit godt resultat.

Referanser:

1. Daljord, Odd Arne. (2020). *Operativ og konservativ behandling av vanlige og uvanlige muskel-skjelettskader og -lidelser, s410*. Oslo: Norsk Idrettsmedisinsk Institutt.
2. Eitzen, Hollekim-Strand og Markussen. (2020). *Idrettsfysioterapeuten, s298-301*. Oslo: Cappelen Damm AS.

