

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpe



Senebetennelse

- årsaker, symptom og behandling

Kva er senebetennelse?

Senebetennelse er ikkje ein infeksjon, men ein **betennelsesreaksjon i ei sene**. Dette er kroppens måte å reagere på overbelastning eller skade.

Sidan betennelsen **ikkje skuldast bakteriar eller virus**, har antibiotika ingen effekt. Behandlinga må i staden rettast mot årsaka til belastninga og bidra til å redusere betennelsen og støtte kroppens tilheling.

Vanlege område der senebetennelse oppstår

Senebetennelse kan oppstå i alle sener i kroppen, men nokre område er meir utsette:

- **Albue** – tennisalbue og golfalbue
- **Skulder** – supraspinatus-tendinitt, biceps-tendinitt
- **Handledd** – Morbus de Quervain (senebetennelse i tommelen)
- **Hofte** – hoftebursitt og iliopsoas-tendinitt
- **Hæl** – plantar fasciitt og akillessenebetennelse
- **Kne** – jumper's knee (patellar tendinopati)

Symptom på senebetennelse

Senebetennelse startar gjerne med **øm muskulatur rundt leddet**. Dersom du trykker på det smertefulle området, kan det kjennast nesten som å trykka på ei pose med potetmjøl.

Andre symptom inkluderer:

- ✓ Hevelse
- ✓ Varmeutvikling i området
- ✓ Smerter ved bevegelse

- ✓ Raud hud
- ✓ Nedsatt rørsleevne

Ved langvarige plager kan senen bli svakare og meir utsatt for rifter og degenerasjon.

Grundig undersøking med medisinsk IR-kamera

For å kartleggje betennelse og overbelastning bruker 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.

Dette gir oss raskare svar og minkar behovet for å venta på MR. Ved behov kan kiropraktoren også **henvisa til avansert bilettdiagnostikk** som ultralyd eller MR.

Korleis kan kiropraktisk behandling hjelpe?

Kiropraktisk behandling kan ha **god effekt på muskel- og seneplager**, inkludert senebetennelse.

- ✓ **Leddmanipulasjon** – for å betra rørsle og avlasta senene.
- ✓ **Laser- og trykkbølge behandling** – for å dempa betennelse og stimulera tilheling.
- ✓ **Bløtvevsterapi** – for å minska spenningar i omkringliggjande musklar.
- ✓ **Kinesiotaping** – for støtte og avlasting av senene.
- ✓ **Ising og kvile** – for å dempa betennelsen i akuttfasen.
- ✓ **Tøying og mobilisering** – for å oppretthalda god funksjon.
- ✓ **Heimeøvingar og massasje** – for å førebyggja tilbakefall.

Effektiv behandling med laser og trykkbølge

Me har god erfaring med bruk av både laserbehandling og trykkbølge behandling ved senebetennelse.

Fordelar:

- ✓ Reduserer betennelse og smerte.
- ✓ Stimulerer blodsirkulasjon og cellefornyning.
- ✓ Kan gi raskare tilheling av sene- og muskelplager.

Laser og trykkbølge er spesielt effektivt ved **senebetennelsar, slimposebetennelse (bursitt) og kroniske belastningsskadar**.

Dersom du opplever symptom på senebetennelse, kan tidleg diagnostisering og behandling bidra til raskare tilheling og betre funksjon.