

# Rehabilitering ved achillestendinose

---

*(Etter H. Alfredssons modell)*

**Bjørn Fossan**

Sjefsfysioterapeut

Toppidrettsenteret

Toppidrettsenteret  
helseavdelingen



# Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Består av to forskjellige øvelser
- Øvelsene skal gjøres
  - 2 ganger pr. dag
  - 7 dager pr. uke
  - I 12 uker
- Du bør fortsette med øvelsene 1-2 ganger i uka også etter at du er ferdig med de 12 ukene



# Øvelse #1

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Eksentrisk tåhev med strakt kne
  - stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn
  - ta all tyngden på det vonde benet (stå bare på dette)
  - senk deg rolig ned til hælen kommer nedenfor trappetrinnet (så langt du kan)

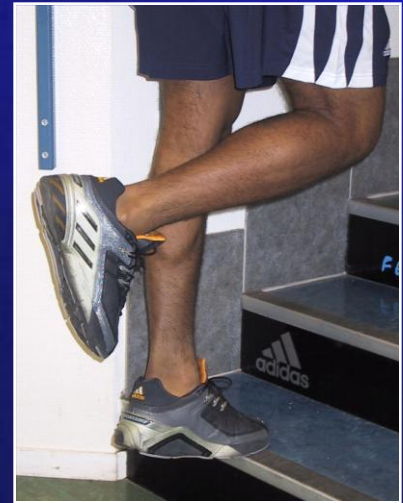


# Øvelse #1 fortsetter

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Bruk bare det andre benet for å løfte deg opp igjen
- Ta så tyngden over på benet som skal trenes slik at du igjen står på kun på dette benet
- (du senker deg altså ned med "det vonde benet" og løfter deg opp med "det friske benet")
- 15 reps x 3 – 2 ganger pr. dag

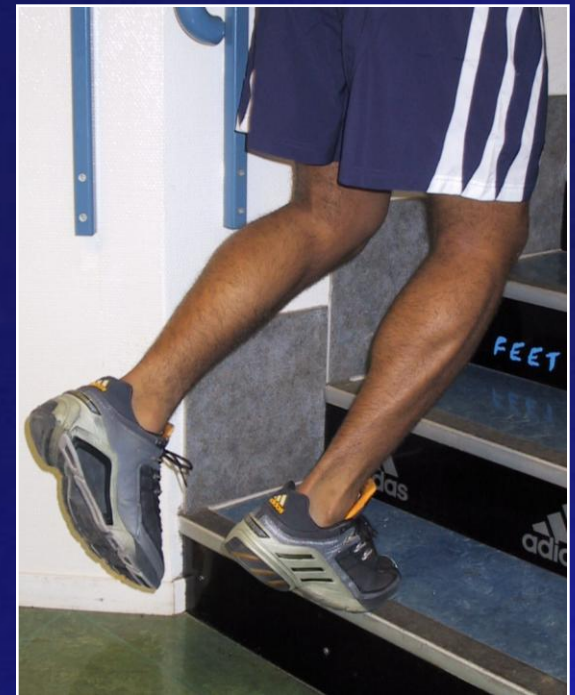


# Øvelse #2

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Eksentrisk tåhev med bøyd kne
  - Stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn og all tyngden på det vonde benet
  - Hold kneet på det vonde benet bøyd under hele øvelsen



# Øvelse #2 fortsetter

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Utfør øvelsen på samme måte som øvelse #1 ved at du senker deg ned på det vonde benet og løfter deg opp på det friske benet)
- 15 reps x 3 – 2 ganger pr. dag



# Treningsinstruksjoner

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Løping (og evt. annen aktivitet) er kun tillatt
  - Hvis det kan gjøres med kun lite ubehag
  - Hvis det kan gjøres absolutt uten smerte
- Du må forvente økt muskelsårhet de første 2 ukene i treningsperioden
- Du skal fortsette treningen selv om du opplever smerter, men stoppe treningen hvis smerten blir så stor at du ikke fungerer i dine daglige gjøremål

# Belastningsprogresjon

## Rehabilitering ved achillestendinose

---

- Øvelsene gjøres hele tiden i et rolig tempo
- I starten bruker du kun kroppstygden som belastning
- Når du kan utføre den eksentriske øvelsen uten noe smerte eller ubehag kan du øke belastningen
  - Bruk en ryggsekk på ryggen
  - Start med en vekt på 10 kg i sekken
  - Øke med 10 kg om gangen
  - Hvis du trenger store vekter er det bedre å trene i en maskin



# Takk

---

*for oppmerksomheten*

Olympiatoppen

