

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



Toppidrettsenteret
helseavdelingen



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)



Toppidrettsenteret
helseavdelingen



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 tå 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



Toppidrettsenteret
helseavdelingen



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



Toppidrettsenteret
helseavdelingen



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



Toppidrettsenteret
helseavdelingen



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

Toppidrettsenteret
helseavdelingen



Belastningsprogresjon

Rehabilitering ved achillestendinose

- Øvelsene gjøres hele tiden i et rolig tempo
- I starten bruker du kun kroppstyngden 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

Toppidrettsenteret
helseavdelingen



Takk

for oppmerksomheten



Olympiatoppen 