

Akillesene betennelse

VANLIG SKADEMEKANISME: Løping på hardt underlag

Hovedsymptomet ved betennelse i eller rundt akillessenen er hælmerter. Tilstanden ses ofte hos idrettsutøvere, mosjonister og eldre. Den kjennetegnes ved betennelse og etter hvert slitasjeforandringer i og rundt hælsen og dens feste på baksiden av hælbenet.

Akillessenen er senen til den store leggmuskelen bak på leggen, og det er denne senen vi kan kjenne som en tykk streng på baksiden av ankelen. De fleste som er plaget har slitasjeforandringer uten betennelse. Oftest kan det starte med en liten skade i hælsen med

påfølgende forbigående betennelse før slitasje og små rifter i senen kan føre til langvarige plager. I mange tilfeller finner man også forandringer i vevet rundt senen. Løpere er spesielt utsatte, og særlig dersom man løper mye på hardt underlag, eller er plattform.



KJENNETEGN

Hovedsymptomet er hælmerter ved belastning, for eksempel ved løping. Smerten avtar gjerne litt underveis i aktiviteten, for så å forverres etterpå.

Stivhet i akillessenen vedvarer i timer til dager etter treningsøkten, også under hvile. Ved fremskreden tilstand er det vedvarende smerte i hvile.



BEHANDLING

Det er viktig å definere hvilke risikofaktorer som kan ligge til grunn for tilstanden. Økt treningsmengde? Hardt underlag? Feilstillinger i foten? Dårlig skotøy?

Det er ikke nødvendig å ta laboratorieprøver eller bilde undersøkelser. Unntaksvis kan ultralyd eller MR benyttes for å beskrive senen.

Alternativ trening, trykkbølgebehandling og eventuelt bruk av betennelsesdempende medisin (NSAIDs) i en kort periode er alle tiltak som kan bedre smerten.

En innleggssåle i hældelen av skoene, som bygger 0,5 til 2 cm, vil kunne avlaste senen og dermed gi noe lindring. Sålene bør bare brukes noen dager til få uker.

Treningsbehandling med Heavy- slow resistance training en aktuell behandlingsmetode. Det har i studier vist seg å bedre langtidsprognose på senebetennelser. Operasjon overveies ved kronisk akillessene-betennelse som ikke blir bedre ved behandling.

Obs at det i noen tilfeller dreier seg om betennelse i hinnen rundt akillessenen. Denne behandles med en motsatt type behandling, nemlig hvile.